ERICH FROMM

Olma Sanatı

3. Baskı

Oto-analiz, Öz-farkındalık ve Meditasyon Üzerine

say

Erich Fromm (23 Mart 1900 – 18 Mart 1980)

Musevi kökenli Almanya doğumlu Amerikalı antropolog, sosyal felsefeci, tarihçi ve psikanalist. 1922'de Heidelberg'de felsefe doktorasını verip Berlin Psikanaliz Enstitüsü'nde çalışmaya başlayan Fromm, otuzlu yılların başında Almanya'da Nazi hareketinin güçlenmesi üzerine önce Cenevre'ye, ardından aldığı bir davet üzerine ABD'ye göç etti. 1934-1962 yılları arasında Columbia, Yale, New York gibi üniversitelerde dersler verdi. Emekli olduktan sonra yerleştiği İsviçre'de yaşamını yitirdi.

Yazarın Say Yayınları'ndaki diğer kitapları:

- *Dinleme Sanatı*
- *Freud Düşüncesinin Büyüklüğü ve Sınırları*
- *İnsan Olmak Üzerine*
- *İnsandaki Yıkıcılığın Kökenleri*
- *İsa Dogması*
- *İtaatsizlik Üzerine*
- *Kendini Savunan İnsan*
- *Marx'ın İnsan Anlayışı*
- *Özgürlükten Kaçış*
- *Psikanaliz ve Din*
- *Psikanaliz ve Zen Budizm*
- *Psikanalize Yeni Bir Bakış*
- *Psikanalizin Bunalımı*
- *Rüyalar Masallar Mitler*
- *Sahip Olmak ya da Olmak*
- *Sevme Sanatı*
- *Sigmund Freud'un Misyonu*
- *Tanrılar Gibi Olacaksınız*
- *Yeni Bir İnsan Yeni Bir Toplum*

Orhan Düz

21 Eylül 1974'te Erzurum'da dünyaya geldi. Anadolu'nun çeşitli illerinde orta öğrenimini tamamladıktan sonra 2000'de Boğaziçi Üniversitesi Moleküler Biyoloji ve Genetik Bölümü'nden mezun oldu. *Yarın Çok Güzel Olacak mı?* ve *Unutulmayan Film Replikleri* gibi derleme kitaplarının yanı sıra çok sayıda çevirisi vardır. Halen İstanbul'da yaşıyor ve kitap çevirmenliğine devam ediyor.

OLMA SANATI

Oto-analiz, Öz-farkındalık ve Meditasyon Üzerine

Erich Fromm

İngilizceden çeviren:
Orhan Düz

say

Say Yayınları
Erich Fromm Kitaplığı

Olma Sanatı / Erich Fromm
Özgün adı: *The Art of Being*

Almanca çevirinin ilk baskısı *VOM HABEN ZUM SEIN*, Beltz Verlag, Weinheim u. Basel, 1989
Orijinal İngilizce edisyonun ilk baskısı Continuum Publishing Company, New York, 1992.

ISBN 978-605-02-0557-2
Sertifika no: 10962

İngilizceden çeviren: Orhan Düz
Yayın koordinatörü: Levent Çeviker
Kapak ve sayfa tasarımı: Artemis İren

Baskı: Assum Basım ve Mücellit
Zeytinburnu-İstanbul
Tel.: (0212) 612 00 01
Matbaa sertifika no: 42010

1. baskı: Say Yayınları, 2017
3. baskı: Say Yayınları, 2019

Say Yayınları
Ankara Cad. 22 / 12 • TR-34110 Sirkeci-İstanbul
Tel.: (0212) 512 21 58 • Faks: (0212) 512 50 80
www.sayyayincilik.com • e-posta: say@sayyayincilik.com
www.facebook.com/sayyayinlari • www.twitter.com/sayyayinlari

Genel dağıtım: Say Dağıtım Ltd. Şti.
Ankara Cad. 22 / 4 • TR-34110 Sirkeci-İstanbul
Tel.: (0212) 528 17 54 • Faks: (0212) 512 50 80
internet satış: www.saykitap.com • e-posta: dagitim@saykitap.com

İÇİNDEKİLER

Editörün Önsözü

Yaşı ilerleyen Erich Fromm, 1974 ile 1976 yılları arasında İsviçre'nin Locarno şehrindeki evinde *Sahip Olmak ya da Olmak* üzerine çalışırken 1976'da yayımlanacak kitabında yer alacak müsvedde ve bölümlerden çok daha fazlasını yazmıştı. Elinizdeki kitapta bu bölümlerden bazıları da yer almaktadır. Bu bölümler tamamen bireyin "olma sanatını" öğrenmek için atacağı "olmaya yönelik adımları" ele almaktadır.

Fromm, *Sahip Olmak ya da Olmak* kitabının dizgisini bitirmeden kısa bir süre önce "Olmaya Yönelik Adımlar" hakkındaki bölümleri çıkardı, çünkü kitabının, sahip olmaya dayalı yaşam tarzını doğuran ekonomik gerçekleri değiştirmeden, sadece öz-farkındalık, öz-gelişim ve öz-incelemede ruhsal sağlığın aranması gerektiği şeklinde bir yanlış anlamaya yol açma ihtimalinden kaygılanıyordu. Her şeye sahip, müreffeh bir toplumun tipik özelliği olan kitlece "sahip olmaya" yönelme fenomeninin kökleri, modern endüstri toplumunun ekonomik, siyasi ve sosyal gerçeklerinde, özellikle emeğin örgütlenmesinde ve üretim biçimlerinde aranmalıydı.

Her ne kadar sahip olmaya yönelmemizin kökleri, günümüz endüstri kültürünün yapısal gerçeklerinde yer alsa da bu gerçekleri aşmak için insanın kendi ruhsal, zihinsel ve fiziksel güçlerini yeniden keşfetmesi ve hür iradesinin imkânlarını bulması gerekmektedir. İşte bunun için "Olmaya Yö-

nelik Adımlar" şimdi yayımlandı; üretken öz-farkındalık için bir kılavuz olsun diye.

Son günlerdeki eğilimler şu hususu apaçık göstermektedir ki öz-farkındalık, öz-gelişim ve kendini gerçekleştirme vb. çoğu zaman kişinin öznel yetilerini artırmasından başka bir anlama gelmektedir. Günümüzde bir yanda genellikle sadece bireysel narsisizm güçlendirilir, (Fromm'a göre olmaya yönelmenin ayırt edici özellikleri olan) akıl yürütme ve sevme konusundaki yetersizlik kemikleşirken, diğer yanda öz-farkındalık teknikleri, sahip olmaya yönelmenin yeni dayanaklarını sunar.

Daha önce *Sahip Olmak ya da Olmak* kitabında yapılan bazı değerlendirmelerin burada sunulan özetlenmiş halleriyle, *Sahip Olmak ya da Olmak*'ı okumuş sayılmazsınız; amaç oradaki en önemli düşünceleri okumuş kişilere bunları hatırlatmaktır.

Erich Fromm sahip olmak ve olmak diye adlandırdığı, birbirine alternatif varoluş biçimlerini şöyle anlatıyor: "Bu kavramlar, insanın kendine ve dünyaya karşı nasıl bir tavır aldığını gösteren, iki ayrı karakter yapısıdırlar. İnsanın bütünlüğü ve ne düşündüğü, ne hissedip, neler yaptığı, bu iki yönlenme biçiminden hangisinin o kişide daha etkili olduğuna bağlıdır."* Eğer insan, hayatına yön verecek olası bütün yolları araştırırsa o zaman şu sonuca varır: En nihayetinde insan hayatını ya olmaya ya da sahip olmaya doğru yöneltir.

En nihayetinde insan hayatını sahip olmaya yöneltirse bu ne anlama gelir?

Sahip olma yönelimindeki o kişi kendini; yaşantısını, hayatının anlamını ve yaşam tarzını; sahip olduklarına, sahip olabildiklerine ve daha fazla sahip olabileceklerine göre belirler. Şimdi, sahip olmanın ve sahiplenme arzusunun nesnesi olamayacak neredeyse hiçbir şey yoktur: her türlü maddi şey-

* Erich Fromm, *Sahip Olmak ya da Olmak*, çev. Aydın Arıtan, Say Yayınları, 2015, s. 45

ler, ev, araba, hisse senetleri, sanat eserleri, kitaplar, pullar, madeni paralar ve "koleksiyon tutkusuyla" toplanabilecek diğer her şey.

İnsanlar da sahip olma veya sahiplenme arzusunun nesnesi olabilirler. Elbette hiç kimse başka birini mülkiyetine geçirdiğini ve o kişiyi kendi malı olarak gördüğünü söylemez. İnsanlar bu bakımdan "anlayışlıdırlar" ve başkalarını düşünüp onların sorumluluğunu üstlendiklerini söylerler. Ne var ki herkesin bildiği gibi, kişi birinin sorumluluğunu üstlenirse onu bırakma hakkına da sahip olur. Nitekim çocuklar, sakatlar, ihtiyarlar, hastalar ve bakıma muhtaç olanlar, kimin sorumluluğu altındaysa onun nüfusuna ve mülkiyetine geçmiş sayılır; daha sonra hasta iyileşse ve çocuk kendi başına karar vermek istese bile ne gam! Sahip olmaya dayalı yaşam tarzı o noktadan sonra apaçık kendini gösterir.

Sanki başka insanlara "sahip olabilmek" bize yetmiyormuş gibi, bir de paye ve methiye edinerek veya üstlenerek hayatımızın seyrini belirliyoruz. Bizim gözümüzde önemli olan tek şey, itibar, belli bir imaj, sağlık, güzellik veya gençlik sahibi olmamızdır ve eğer bu artık mümkün değilse, en azından "deneyim" veya "anı" sahibi olmayı istiyoruz. Siyasi, ideolojik ve dini kanaatler de mülkiyet gibi sahip olunabilir ve kan dökme pahasına sadakatle savunulabilir. Bu durumda her şey, kişinin hakikate mi yoksa doğruya mı sahip olduğuna bağlıdır.

Eğer bir kişi hayatını sahip olmaya yöneltirse gerçekten de her şey onun gözünde sahip olunabilir hale gelir. Mesele, kişinin bir şeye sahip olması veya olmaması değil; kişinin yaptığı veya yapmadığı şeye gönül verip vermemesidir. Sahip olmamaya yönelim de bir sahip olma yönelimidir. Fromm çileciliği savunmaz; "olmaya" yönelmek, "sahip olmamaya" yönelmekle kesinlikle aynı şey değildir. Asıl mesele sahip olmak ya da olmamanın kişinin yaşam gayesini ve kendi kimliğini belirlemede tuttuğu yerle ilgilidir. Kişinin sahip olmaya

dayalı yaşam tarzı içinde bir şeye sahip olmasını, Fromm'un tabiriyle, "sanki sahip değilmiş gibi sahip olmasından" ayırt etmek çoğu zaman zordur. Yine de herkes kendisine özellikle neyi değerli bulduğunu sorup, böylece kendisini için önemli ve değerli olan şeyi kaybettiğinde ne olacağı konusunda bir fikir edinebilir: O zaman ayağının altından toprak kayıp gidecek midir, yoksa gitmeyecek midir? Hayat anlamını yitirecek midir, yoksa yitirmeyecek midir? O zaman eğer kişi artık kendini özgüvenli veya (benliğine içkin) değerli hissetmezse, eğer yaşam ve çalışmak önemini yitirirse, bu durumda kişi sahip olma yönelimine göre hayatını belirler: güzel bir tatile, itaatkâr çocuklara, sıcak bir ilişkiye, esaslı fikirlere, iddialı savlara ve benzeri şeylere sahip olmak.

Sahip olma yönelimindeki kişi her zaman kendi ayaklarından ziyade koltuk değneklerini kullanır. Böyle biri var olmak için, istediği kişi olmak için dış dünyanın bir nesnesini kullanır. Bu kişi bir şeye *sahip* olduğu sürece kendisi olur. Bir özne olarak yaşamayı bir nesneye sahip olmaya göre belirler. Böylece nesneler ve dolayısıyla onlara sahip olma amacı kişiyi ele geçirir.

Kişinin ayaklarının yerini alan koltuk değneği metaforu, farklı bir yönelimle, olma yönelimiyle kastedilen şeyi de açıklığa kavuşturmaktadır. Nasıl ki kişi gerektiğinde koltuk değneğiyle ikame edilebildiği özgüven duygusu için fiziksel bir kapasiteye sahipse, aynı şekilde ruhsal yetilere de sahiptir: sevme kapasitesi, akıl yürütme kapasitesi ve üretim faaliyetlerinde bulunma kapasitesi. Öte yandan kişi, bu ruhsal yetileri sahip olma yönelimiyle değiştirme yoluna da gidebilir; bu durumda sevme, akıl yürütme ve üretim faaliyetinde bulunma kapasitesi, gönül verilen nesnelere sahip olmaya dayanır.

Sevme, akıl yürütme ve üretim faaliyetleri ancak hayata geçirildiği ölçüde gelişip artan ruhsal güçlerdir; bu güçler sahip olma nesneleri gibi tüketilemez, satın alınamaz ve sahiplenilemez; sadece pratiğe dökülebilir, hayata geçirilebilir,

gerçekleştirilebilir. (Kullanıldığında harcanan, tükenen) sahip olma nesnelerinin aksine sevgi, akıl yürütme ve üretim faaliyetleri, paylaşılıp eyleme döküldüğünde gelişip artar.

Olmaya yönelim her zaman kişinin yaşam amacının kendi ruhsal güçlerini geliştirmeye yönelik olması anlamına gelir. Böylece kişi hem kendi içindeki hem de dış dünyadaki bilinmeyenin ve yabancının *kendi benliğinin* özellikleri olduğunu fark eder, bu gerçeğe aşinalık kazanır ve bunu kanıksar. Bunu öğrenerek hem kendi benliği hem de çevresiyle daha geniş kapsamlı ve daha sağlıklı bir ilişki kurar.

Sahip Olmak ya da Olmak kitabında Fromm, günümüzde sahip olma yöneliminin, çok fazla şeye sahip olan ve dolayısıyla sahip olma üzerinden tanımlanma veya belirlenme albenisine kapılabilen bir toplumun ekonomik ve sosyal gerçeklerine dayanan kitlesel bir olgu olduğu tespitinden yola çıkar. Bireylerin ruhsal güçlerini muazzam ölçüde kaybetmesi günümüz ekonomisinin, günümüz emek örgütlenmesinin ve günümüz toplum hayatının yapısal gerçeklerine bağlanabilir.

Eğer bireyin bu vahim gidişatının kökleri, öncelikle günümüz insanının sosyo-ekonomik olarak belirlenmiş yazgısında aranacaksa, o zaman bu köklerin temelinde ilerlemek ve bireyin daima sosyalleşegelmiş bir varlık olduğunu kavramak yerinde olur. İşte bu nedenle Erich Fromm "Olmaya Yönelik Adımlar" hakkındaki bölümü yapısal değişime dair önerilerle değiştirmiştir. İşte bundan dolayı, bireyin sahip olma yöneliminden olma yönelimine geçiş çabaları, ancak bireyin kendi ortamının yapısını eşzamanlı olarak değiştirdiğinde bir anlam ifade edebilir. Mesleki faaliyette, iş düzeninde, siyasi ve toplumsal öz-farkındalıkta kişi, kendi sosyo-ekonomik yaşam tarzının yol gösterici değerlerini öyle bir değiştirmelidir ki, sevme, akıl yürütme ve üretim faaliyetleri dediğimiz ruhsal güçlerini sahiden kullanıp deneyimleyerek geliştirebilsin.

Öz-farkındalık ve öz-gelişim sağlamaya, içsel ve dışsal gerçeklikle dosdoğru örtüşen, kendimize ve çevremizdeki

dünyaya dair bir görüş edinmeye yönelik çabalarımız, sosyo-ekonomik yaşam tarzımızın özgürleştirilmesiyle bağlantılıdır. Nitekim yazarımız da *Sahip Olmak ya da Olmak* kitabında şöyle diyor: "Dünya tasarımı, uygulamalardaki akıldışılıktan ve çelişkili davranmaktan uzaklaşıldığı oranda yücelecek ve gerçeğe yaklaşacaktır."*

Erich Fromm tıpkı yıllar önce bütün o derinliğiyle apaçık kavrayıp teşhis ettiği gibi, bu kitapta da öz-farkındalığın yanlış yollarını göstermekle işe başlıyor. Daha sonra öz-farkındalık edinme yolları öneriyor ve kendisinin de günbegün pratiğe döktüğü, olmaya yönelik adımları bizimle paylaşıp bir psikanaliz uygulaması olarak öz-incelemeye ağırlık veriyor.

Bu haliyle ilk kez yayımlanan bu kitap Fromm tarafından yayıma hazırlanmadığından, gerek metnin bölümlere ayrılıp sistematikleştirilmesi gerekse bölüm başlıkları için yer yer ilave yapılması gerekmiştir.

Rainer Funk
Tübingen (Almanya), 1992

---

* *Age.* s. 174

I. BÖLÜM

1

Olma Sanatı Üzerine

Bu kitabın birinci bölümünde *sahip olmak* ve *olmak* diye adlandırdığımız varoluş tarzlarının doğasını ve bu iki tarzdan her birinin kişinin iyi olması üzerindeki etkisinin sonuçlarını ele almaya çalıştım. İnsanın tam anlamıyla insanlaşmasının sahip olma merkezli yönelimden faaliyet merkezli yönelime; bencillik ve egoizmden dayanışma ve fedakârlığa geçişi gerektirdiği sonucuna varacağız. Kitabın ikinci bölümündeyse, bu insanlaşma sürecine doğru yapılacak bir atılım için hazırlık olarak faydalı olabilecek adımlarla ilgili bazı pratik önerilerde bulunacağım.

Yaşama sanatı pratiğinde atılacak adımlar tartışması, bu pratiğin dayandığı şu sorulara verilecek cevaplarla başlamalıdır: Yaşamın amacı nedir? Yaşamın insan için anlamı nedir?

Öte yandan bunlar gerçekten anlamlı sorular mıdır? Yaşamayı istemenin bir nedeni var mıdır ve eğer böyle bir neden yoksa yaşamamak daha mı iyidir? Gerçek şu ki, bütün canlılar, hayvanlar ve insanlar yaşamak ister ve bu istek ancak istisnai durumlarda –sözgelimi dayanılmaz acı durumunda veya insan söz konusu olduğunda, yaşama isteğinden daha güçlü olan sevgi, nefret, gurur ve sadakat gibi güçlü duyguların varlığında– felce uğrar. Görünüşe bakılırsa, doğa –ya da isterseniz buna evrim süreci de diyebilirsiniz– her canlıya ya-

şama isteği vermiştir ve insanın yaşama gerekçeleri ne olursa olsun bunlar, insanın kendine biyolojik olarak verilmiş bu itkiyi mantığa bürümesine yarayan ikincil düşüncelerdir sadece.

Hiç kuşkusuz evrimin kuramsal fikirlerini kabul etmek durumundayız. Nitekim Meister Eckhart bu konuya yalın ve şiirsel bir dille değinmiştir:

"Eğer iyi bir adama 'Neden Tanrı'yı seviyorsun?' diye sorarsanız, 'Bilmem, çünkü Tanrı o!' cevabını alırsınız.
'Neden hakikati seviyorsun?'
'Hakikatin hatırı için.'
'Neden adaleti seviyorsun?'
'Adaletin hatırı için.'
'Neden iyiliği seviyorsun?'
'İyiliğin hatırı için.'
'Peki neden yaşıyorsun?'
'Doğrusu, bilmiyorum. Yaşamayı seviyorum, hepsi o!'"*

Yaşamak istememiz, yaşamaktan hoşlanmamız açıklama gerektirmeyen gerçeklerdir. Fakat eğer nasıl yaşamak istiyoruz, yaşamdan ne bekliyoruz, yaşamı bizim için anlamlı kılan nedir gibi sorular soruyorsak, o zaman aslında insanların farklı (ya da az çok benzer olan) cevaplar verdikleri sorularla uğraşıyoruz demektir. Kimileri sevgiyi istediklerini, kimileri iktidarı, kimileri güvenliği tercih ettiklerini, kimileriyse tensel haz ve konfor veya ün kazanmanın peşinde olduklarını söyleyecektir; ama muhtemelen çoğu, mutluluğu aradığını beyan edecektir. Bu, aynı zamanda çoğu düşünür ve teoloğun yaşama uğraşının amacı olarak ilan ettiği şeydir. Öte yandan eğer mutluluğun az önce bahsettiğimiz ve çoğu zaman birbirini dışlayan bir nedeni varsa o zaman bir soyutlamaya dönüşür ve oldukça gereksizleşir. Önemli olan mesele, "mutluluk"

* Meister Eckhart, *A Modern Translation*, Çev. R. B. Blakney, New York, Harper Torchbooks, Harper & Row, 1941, s. 242.

kavramının gerek sıradan insanlar gerekse düşünürler için ne anlam ifade ettiğine bakmaktır.

Farklı mutluluk kavramları olmasına rağmen çoğu düşünür ortak bir görüşü paylaşmakta: İsteklerimiz yerine geldiğinde mutlu oluruz ya da başka bir ifadeyle, istediğimiz şeye sahip olduğumuzda mutlu oluruz. Çeşitli görüşler arasındaki farklılıklar şu soruya verilen cevapta yatıyor: "Giderildiğinde mutluluk getiren ihtiyaçlarımız nelerdir?" Böylece *hayatın amacı ve anlamı meselesinin bizi insani ihtiyaçların doğası sorunsalına götürdüğü* noktaya gelmiş oluyoruz.

Bu meselede genellikle iki zıt yaklaşım söz konusudur. Birincisi ve özellikle de günümüzde kabul göreni, ihtiyaçların tamamen *öznel* olarak tanımlanmasını savunan yaklaşımdır; can attığım bir şey için çabaladığımda o şeyi ihtiyaç diye tanımlama hakkım oluyor ve bu ihtiyacın tatmini bana zevk veriyor. Bu tanımda ihtiyacın kaynağının ne olduğu önemli değildir. Açlık ve susuzlukta veya rafine yiyecek ve içeceklere duyulan ihtiyaçta olduğu gibi, söz konusu ihtiyacın fizyolojik bir kaynağının olup olmadığı sorulmaz. Yahut sanat veya kuramsal düşünceye duyulan ihtiyaçta olduğu gibi, bu ihtiyacın insanın sosyal ve kültürel gelişiminde kökleşmiş bir ihtiyaç olup olmadığı sorulmaz. Keza sigara, otomobil veya sayısız ıvır zıvır ihtiyacında olduğu gibi, bunun toplum tarafından teşvik edilen bir ihtiyaç olup olmadığı merak edilmez. Son olarak sadizm veya mazoşizm davranışlarında olduğu gibi, bunun patolojik bir ihtiyaç olup olmadığı sorulmaz.

Bu birinci yaklaşım, ihtiyacın tatmininin kişi üzerinde ne tür bir etki yapacağı meselesini de es geçer. Kişinin hayatını zenginleştirip gelişimine katkıda mı bulunacak, yoksa onu zayıflatıp, bastırarak gelişimini mi engelleyecek ve sonuçta bir öz-yıkıma mı yol açacak sorusu hesaba katılmaz. Kişinin Bach dinleme arzusunu veya çaresiz insanları kontrol altına alma veya incitme suretiyle sadistliğini tatmin etmesinden mutlu olup olmaması, bir zevk meselesi olarak düşünülür;

insan bir şeye ihtiyaç duyduğu sürece mutluluk bu ihtiyacın tatmininde yatar denilir. Genellikle bunun yegâne istisnaları, bir ihtiyacın tatmin edilmesi sonucunda başka insanların veya bizzat kişinin kendisinin toplumsal faydasının ciddi bir şekilde zarar gördüğü durumlardır. Dolayısıyla yıkma veya uyuşturucu kullanma ihtiyacı, tatmin edilmesinin zevk vereceğine dayanılarak meşru sayılabilen ihtiyaçlar kategorisine genellikle sokulmamaktadır.

Bu yaklaşımın zıddı olan ikinci yaklaşım birincisinden tamamen farklıdır. İhtiyacın kişinin gelişimine veya iyi olmasına hizmet mi ettiği, yoksa onu engelleyip zarar mı verdiği sorusuna odaklanır. Meşru ihtiyaçların insanın doğasından kaynaklandığını, onun gelişimine ve kendini gerçekleştirmesine hizmet ettiğini belirtir. Bu ikinci yaklaşımda mutluluğun tamamen öznel doğasının yerini nesnel ve normatif olan alır. Buna göre yalnızca insana faydalı olan arzuların tatmini mutluluk getirir.

Birinci yaklaşımda, "İstediğim bütün hazzı elde edersem mutlu olurum," derken, ikinci yaklaşımda, "Kendimi azami ölçüde tamamlamak için istemem gereken şeyi elde edersem mutlu olurum," deriz.

Bu ikinci yaklaşımın, mevcut bilimsel bakış açısından bakıldığında, işin içine bir norm –yani değer yargısı– katması ve dolayısıyla nesnel geçerliliğinin kanıtlanamaması nedeniyle kabul edilemez olduğunu belirtmeye gerek yoktur. Öte yandan burada bir normun nesnel geçerliliğe sahip olup olmadığı sorusuyla da karşılaşıyoruz. Peki "insan doğası"ndan bahsedemez miyiz ve eğer edebiliyorsak, insanın nesnel olarak tanımlanamayan doğası onun gayesinin, bütün canlıların gayesiyle aynı olduğu –esasen en kusursuz şekilde işlev görme ve potansiyelini azami ölçüde gerçekleştirme– yolundaki varsayıma bizi götürmez mi? Belli normlar bu amaca hizmet ederken, diğerleri etmez mi?

Bu konuyu en iyi anlayanlar bahçıvanlardır. Bir gül ağacının hayatının gayesi, o gül ağacında potansiyel olarak saklı

olan her şey olmaktır; yaprakları iyice gelişip serpilir ve çiçeği bu tohumdan yetişebilecek en güzel gül olur. Bahçıvan bu amaca ulaşmak için deneysel olarak bulunmuş belli normları takip etmesi gerektiğini bilir. Gül ağacının belli bir çeşit toprağa, neme, ısıya, güneşe ve gölgeye ihtiyacı vardır. Eğer güzel gülleri olsun istiyorsa bu koşulları sağlamak bahçıvana kalmıştır. Fakat bahçıvanın yardımı olmasa bile gül ağacı ihtiyaçlarını azami düzeyde karşılamaya çalışır. Nem ve toprak konusunda hiçbir şey yapamaz ama şayet böyle bir imkânı varsa güneşe doğru "bükülerek" büyümek suretiyle güneş ve ısı konusunda bir şey yapabilir. Aynı şey neden insan soyu için de geçerli olmasın?

İnsanın azami gelişimine ve işlev görmesine yarayan normların olmasının nedenleri konusunda kuramsal bilgiye sahip olmasak bile, deneyim bahçıvana söylediğini bize de söyler. İnsanlığın bütün büyük üstatlarının yaşamak için buldukları normların özde aynı olmasının bir sebebi vardır. Bu normların özü olan, açgözlülük, yanılsamalar ve nefretten kurtulup sevgi ve şefkat beslemek en kâmil varoluşa ulaşmak için gerekli koşullardır. Elde edilen kanıtı kuramsal olarak açıklayamasak da ampirik kanıttan çıkarımlara varmak gayet makuldür ve her ne kadar bilim insanlarının ideali ampirik kanıtın ardındaki yasaları keşfetmek olsa da bu kesinlikle "bilim dışı" sayılamaz.

Şimdi, insanın mutluluğu hakkındaki değer yargıları denilen şeylerin kuramsal bir temelinin olmadığını söyleyenler, mantıksal açıdan durum aynı olsa da fizyolojik meseleye aynı itirazı getirmezler. Sözgelimi canı durmadan tatlı ve pasta isteyen ve bu yüzden kilo alıp sağlığını tehlikeye atmış olan bir kişi hayal edin; bu kişiler şunu söylemezler: "Eğer yemek yemek, insana en fazla mutluluğu veriyorsa yemeye devam etmelidir ve başkalarının ağzına bakıp bu zevkten kendisini mahrum bırakmamalıdır." Onlar, bu yemek yeme isteğini organizmaya zarar verdiği için normal arzulardan ayrı bir yere koyarlar. Herkes yemek yemekle sağlık arasındaki bağlantıyı bildiğin-

den bu özellik öznel –değer yargısı ya da bilim dışı– olarak nitelendirilemez. Öte yandan bugün yine herkes ün, güç, mal mülk, intikam, kontrol gibi şeylere duyulan özlem benzeri akıldışı tutkuların patolojik ve yıkıcı doğası hakkında çok şey bilmekte ve aslında bu ihtiyaçları, aynı ölçüde kuramsal ve klinik bir temele dayanarak yıkıcı diye nitelendirebilmektedir.

Meseleyi kavramak için "yönetici hastalığı", yanlış yaşamanın sonucu oluşan mide ülseri, aşırı hırsın yol açtığı stres, başarı bağımlılığı, benliğin bölünmesi gibi durumları düşünmemiz yeterlidir. Bu tür yanlış davranışlar ile somatik hastalık arasındaki bağlantıyı aşan çok fazla veri mevcuttur. Son dönemde C. Von Monakow, R. B. Livingston ve Heinz von Foerster gibi bir dizi nörolog, insanın içinde sinirsel olarak yerleştirilmiş bir "biyolojik" bilinç olduğunu ve bu bilincin içinde işbirliği, dayanışma, gerçeği ve özgürlüğü arama gibi normların kök saldığını ileri sürmüştür. Bu düşünceler evrim kuramının değerlendirmelerine dayanmaktadır.* Şahsen ben temel insan normlarının insanın tam anlamıyla gelişiminin koşulları olduğunu, saf öznel arzuların çoğunun ise nereden bakılırsa bakılsın zararlı olduğunu ortaya koymaya çalıştım.**

İleriki sayfalarda anlaşıldığı haliyle yaşamın amacı farklı düzeylerde dile getirilebilir. En genel çerçevede konuşacak olursak kişinin, insan doğası *modeline* en fazla yaklaşacak şekilde kendini geliştirmesi (Spinoza), veya başka bir deyişle, insan varoluşunun koşullarına azami ölçüde uyacak şekilde gelişip potansiyel *varlığını* büsbütün açığa çıkarması olarak tanımlanabilir; aklın veya deneyimin, akılla anlayabildiğimiz insan doğasını göz önüne alarak hangi normların iyi olmaya hizmet ettiğini kavramamızda bize yol göstermesine olanak tanımasıdır (Thomas Aquinas).

* Bu görüşlerle ilgili bir tartışma için *bkz.* E. Fromm, *İnsandaki Yıkıcılığın Kökenleri*, Çev. Şükrü Alpagut, Say Yayınları, İstanbul, 2016.

** *Bkz.* aynı kitap ve E. Fromm, *Kendini Savunan İnsan*, Çev. Necla Arat, Say Yayınları, 2015.

Belki de hayatın amacının ve anlamının en köklü ifade biçimini hem Uzak Doğu hem de Yakın Doğu (ve Avrupa) geleneğinde bulabiliriz: "Büyük Özgürlük", bütün açgözlülük biçimlerinin hâkimiyetinden ve aldanışların prangasından kurtulmaktır. Özgürlüğün bu iki boyutunu, Veda dini, Budizm, Çin ve Japon Zen Budizminin yanı sıra Yahudilik ve Hıristiyanlıktaki Tanrı'nın yüce hükümran olarak daha efsanevi formunda bulabiliyoruz. En parlak gelişimine ise Yakın Doğu ve Batı'daki Hıristiyan ve Müslüman mistiklerde, Spinoza ve Marx'ta rastlıyoruz. Bütün bu öğretilerde, içsel özgürlük –açgözlülüğün ve aldanışların prangalarından kurtulmak– aklın azami düzeydeki gelişimine oldukça sağlam bir şekilde bağlıdır; yani, bu öğretilerde akıldan anlaşılan, dünyayı olduğu gibi bilme amacıyla düşünceyi kullanmaktır ve bu akıl, kişinin ihtiyaçlarını karşılama amacıyla düşünceyi kullanması anlamına gelen "yönlendirici zekâ"nın karşıtı olarak görülür. Açgözlülükten kurtulma ile aklın üstünlüğü arasındaki bu ilişki, doğası gereği zaruridir. Bizim mantığımız ancak açgözlülükle kandırılmadığı ölçüde işleyebilir. Akla ters düşen tutkulara esir olmuş bir kişi, tarafsız durma becerisini kaybeder ve kaçınılmaz olarak tutkularının insafına kalır. Kendisi gerçeği ifade ettiğini düşündüğü zaman aslında kendi mantığına başvuruyordur.

Hayatın amacı olan özgürlük kavramı (iki boyutuyla) sanayi toplumunda yitirilmiştir, daha doğrusu kapsamı daraltılmış ve böylece çarpıtılmıştır. Özgürlük bilhassa *dış güçlerden* kurtulma diye addedilmiştir; orta sınıfın feodalizmden, işçi sınıfının kapitalizmden, Afrika ve Asya'daki halkların emperyalizmden kurtulması gibi. Vurgulanan tek özgürlük biçimi dış güçlerden kurtulma olmuştur; bu da özünde *siyasi özgürlüktür.**

---

* Ben burada popüler kavramlar ve duygulardan söz ediyorum. Eğer *sapere aude* ("bilme cesaretini göster") düsturuna sahip aydınlanma felsefesini ve *içsel* özgürlük kavramıyla ilgilenen düşünürleri ele alırsak, o zaman özgürlük kavramı esasen siyasi bir özgürlük olmaz elbette.

Aslında dış tahakkümden kurtulmak gereklidir; çünkü bu tahakküm kırk yılda bir gelen bireyler hariç insanlardaki ruhu zayıflatır. Fakat dışsal özgürlüğe bu tek taraflı vurgu aynı zamanda beraberinde büyük zarar getirmiştir. Öncelikle özgürlükçüler genellikle özgürlük ideolojilerini dillerinden düşürmeyen yeni idarecilere dönüşmüşlerdir. İkinci husus ise siyasi özgürlüğün, yeni esaretin gizli ve anonim biçimlerde geliştiği gerçeğinin üstünü örtebilmesidir. Nitekim siyasi özgürlüğün farklı kılıflara bürünmüş bağımlılık olgusunu perdelediği Batı demokrasisinde durum budur. (Sovyet ülkelerindeyse tahakküm daha açıktır.) En vahimi, insanın zincirlere vurulmasa bile köle olabileceği gerçeğini büsbütün unutmaktır; bunun tersini, yani insanın zincirlere vurulmuş olsa bile özgür olabileceğini çoğu zaman dinler dillendirir. Bu beyan oldukça nadir görülen bazı durumlarda geçerli olabilir; ne var ki günümüzde anlam ifade eden bir beyan değildir; oysa insanın prangasız bile olsa köle olabileceği gerçeği günümüz dünyasında hayati önem taşıyor. Harici prangalar düpedüz insanın ruhunu tutsak etmiştir. Toplumun telkin dispositifinin insanın içine işlediği arzular ve düşünceler kişiyi harici zincirlerden daha derinlemesine bir şekilde boyunduruk altına alır. Böyle olmasının nedeni, kişinin harici zincirlerin farkına varabilmesine rağmen içindeki zincirlerin farkına varamaması, özgür olduğu yanılsamasıyla onları taşımaya devam etmesidir. Nitekim harici zincirlerden kurtulmaya çabalayabilir ama varlığının farkında bile olmadığı zincirlerden nasıl kurtulabilir ki?

Dünyanın endüstrileşmiş bölümlerinin ve hatta belki de tüm insan soyunun muhtemel ölümcül krizini aşmaya yönelik bir çaba, hem dışsal hem de içsel zincirlerin doğasını anlamakla işe başlamalıdır; bu çaba gerek klasik hümanist anlamda gerekse modern siyasi ve sosyal anlamda insanın özgürlüğüne dayanmalıdır. Kilise çoğu zaman sadece içsel özgürlükten söz eder. Buna karşın liberalinden komünistine

kadar siyasi partiler de sadece dışsal özgürlükten dem vurur. Tarih bize bir gerçeği apaçık göstermiştir ki özgürlüğün her iki boyutunu da taşımayan bir ideoloji insanı bağımlı kılar ve sakat bırakır. *Radikal veya devrimci hümanizm* diye adlandırılabilecek tek gerçekçi amaç, bütünsel özgürlüğe kavuşmaktır.

Nasıl ki endüstri toplumunda özgürlük kavramı çarpıtıldıysa aynı şey akıl kavramı için de geçerlidir. Aydınlanma çağının başlangıcından beri aklın kavramaya çalıştığı ana konu doğaydı ve tekniğin harikaları yeni bilimin meyveleriydi. Fakat insan, araştırma konusu olmaktan çıktı; nispeten yakın zamanlarda psikoloji, antropoloji ve sosyolojinin bütün o yabancılaşmış versiyonlarındaki araştırmaları saymazsak tabii. İnsan giderek ekonomik hedeflerin bir aracı olmaya indirgenmişti. Her ne kadar o da burjuvazi materyalizminin dar bakış açısı tarafından kösteklenmiş olsa da, Spinoza'dan sonra üç asrı bulmayan zaman zarfında ilk kez Freud "Ruh"u yeniden bilimin konusu haline getirdi.

Benim görebildiğim kadarıyla günümüzün hayati sorusu şudur: Akıl kavramının doğaya (bilime) ve insana (öz-farkındalık) uygulanmış iki veçhesiyle birlikte, klasik içsel ve dışsal özgürlük kavramlarını yeniden tesis edebilir miyiz?

Yaşama sanatını öğrenmede atacağımız hazırlık kabilinden bazı adımlarla ilgili önerilerde bulunmaya başlamadan önce niyetimin yanlış anlaşılmadığından emin olmak istiyorum. Eğer okur bu bölümün yaşama sanatını öğrenmek için kısa bir reçete olacağını umuyorsa okumayı bu noktada bırakması daha iyi olur. Benim tek yapmak istediğim ve yapabileceğim okura cevapları hangi istikamete bulabileceğine dair öneriler sunmak ve o cevaplardan bazılarının neler olabileceğine yönelik kabataslak bir fikir öne sürmektir. Söyleyeceklerimin eksikliğine karşın okuru teselli edebilecek tek şey benim bizzat pratiğe döktüğüm ve deneyimlediğim yöntemlerden söz edecek olmamdır.

Bu sunum ilkesi daha sonraki bölümlerde hazırlık pratiği yöntemlerinin hepsine değinmeyeceğimi, hatta sadece en önemlilerine bile değinmeyeceğimi ima ediyor. Yoga veya Zen pratiği, bir sözcüğün tekrarlanmasına dayanan meditasyon, Alexander, Jacobson ve Feldenkrais gevşeme teknikleri gibi diğer yöntemler de kapsam dışı tutulacaktır. Bütün yöntemler hakkında sistematik bir yazı yazmak en azından başlı başına bir kitap tutar ve bundan ayrı olarak, insanın deneyimlemediği tecrübeler hakkında yazamayacağına inandığım için ben böyle bir özet yazmaya yetkin olmadığımı düşünüyorum.

Aslına bakarsanız bu bölüm şunu söyleyerek burada bitebilirdi: Yaşamın üstatlarının yazılarını okuyun, onların sözlerinin gerçek anlamlarını kavramaya çalışın, yaşamda ne yapmak istiyorsanız ona dair kanaatinizi oluşturun ve hiçbir üstada, rehbere, modele ihtiyaç duymayın, zira insanlığın büyük zihinlerinin binlerce yıl içinde keşfettiklerini siz kendi ömrünüz içinde öğrenebilirsiniz. O zatların her biri kendilerine kalan taşlar ve planlarla binayı örmüşlerdir. Nitekim yaşamın en büyük ustalarından biri olan Meister Eckhart şöyle der: "Nasıl olur da kişi yaşam ve ölüm sanatını ders alıp öğrenmeden yaşayabilir ki?"

Yine de ben elinizdeki kitabı burada sonlandırmayıp büyük ustaları inceleyerek edindiğim bazı fikirleri basit bir dille sunmaya çalışacağım.

Bazı faydalı adımları ele almadan önce kişinin, yolunun üstünde duran ana engellerin farkında olması gerekir. Zira eğer kişi sakınması gereken şeylerin bilincinde değilse sarf ettiği bütün çabalar boşa gider.

II. BÖLÜM

2

Büyük Yalanlar

Belki de yaşama sanatını öğrenmenin önündeki en büyük engel benim "büyük yalan" dediğim şeydir. Bu yalan insanın aydınlanması alanıyla sınırlı değildir; aksine, insanın aydınlanması alanındaki yalan, toplumumuzun her alanını işgal etmiş büyük yalanın tezahürlerinden sadece biridir. Bayatlamış ürünler, fahiş fiyat konulmuş ürünler veya tüketiciye esasen zarar vermese de fayda da vermeyen ürünler, azıcık doğruya fazlaca yalan katan reklamlar ve diğer pek çok sosyal olgu, yasaların ancak en ağır vakalarda dava açılmasını emrettiği büyük sahtekârlıkların birer örneğidir. Yalnızca ürünlerden bahsedecek olursak, onların gerçek değerleri üreticinin isminin, piyasadaki büyüklüğünün ve yaptığı reklamın önerdiği değerle örtbas edilmektedir. Hem zaten insanlar için azami faydayı değil de kârı en üst düzeye çıkarmayı gözeten üretimi temel ilke edinmiş bir sistemde durum başka nasıl olabilirdi ki?

Siyaset alanındaki büyük yalan, yakın geçmişte Watergate skandalı ve "neredeyse zafer" diye lanse edilen gerçekdışı beyanatı veya düpedüz sahtekârlığıyla (sahte hava saldırısı raporlarında olduğu gibi) Vietnam savaşında gün yüzüne çıkmıştır. Ne var ki bu siyasi aldatmacanın buzdağının sadece ucu açığa çıkarılmıştır.

Keza sanat ve edebiyat alanlarında da sahtekârlık yaygındır. Halk, hatta eğitimli kesim bile özgün olan ile sahte olan arasındaki ayrımı fark etme yetisini büyük ölçüde yitirmiştir. Bu kusura yol açan çeşitli faktörler söz konusudur. Bu faktörlerin en önemlisi, çoğu insanın salt ussal yönelimle hareket etmesidir. Bu kişiler yalnızca sözcükleri ve zihinsel kavramları okuyup bunlara kulak kabartıyorlar; ne yazık ki yazarın özgünlüğünü sınamak için "üçüncü bir kulakla" dinlemiyorlar. Bir örnek vermek gerekirse, Zen Budizmi üzerine literatürde D. T. Suzuki gibi özgünlüğü tartışma götürmeyen yazarlar vardır. Suzuki kendi yaşadığı deneyimlerden bahseder. Tam da bu sahicilik olgusu onun kitaplarının okunmasını çoğu zaman zorlaştırır, çünkü aklı tatmin eden cevaplar vermemek Zen'in özünde vardır. Diğer yanda, Zen düşüncelerini doğru bir şekilde anlatıyor görünen başka kitaplar da vardır ama bu kitapların yazarları, deneyimleri sığ olan entelektüel olmanın ötesine geçmezler. Kitaplarının anlaşılması kolaydır ama Zen'in özününü aktarmazlar. Buna rağmen Zen'e ciddi ilgi duyduğunu iddia eden çoğu insanın Suzuki ile diğerleri arasındaki kesin ayrımı fark edemediklerini gördüm.

Özgün olan ile sahte olan arasındaki ayrımı fark etmede yaşadığımız zorluğun başka bir nedeni de güç ve şöhretin hipnoz edici cazibesinde yatıyor. Şayet bir adamın ismi veya bir kitabın başlığı zeki bir şekilde reklamlarla popüler kılınmışsa, ortalama insan o kitabın iddialarına inanmaya yatkın hale gelir. Bu süreci büyük ölçüde destekleyen başka bir faktör de söz konusudur. Satılabilirlik ve azami kârın esas değerler olduğu ve herkesin kendini azami kâr (başarı) amacıyla pazarda yatırımda bulunduğu "sermaye" gözüyle gördüğü tamamen ticarileşmiş bir toplumda, kişinin içsel değeri ancak diş macunu veya patentli ilaçlar kadar değer görecektir. Kişi istediği kadar zeki, kibar, üretken ve cesur olsun, bu meziyetler onu başarılı kılmaya yaramadığı sürece önemsenmez görülmektedir. Buna karşın, eğer o sıradan bir kişi, yazar, sa-

natçı vesaire olarak vasatsa ama narsist, saldırgan, keş, muzır diye manşetlere çıkmışsa, bir miktar yetenekle kolayca zamanın "önde gelen sanatçısı veya yazarı" oluverir. Elbette işin içinde sadece o yoktur. Sanat simsarları, telif ajansları, halkla ilişkilerde çalışanlar, yayınevleri, bütün bunlar söz konusu kişinin başarısıyla mali olarak ilgilenirler. Onu "şekillendirirler". Ve söz konusu kişi bir kez ülke çapında tanınmış bir yazar, ressam veya şarkıcı oldu mu, bir kez "şöhret" kazandı mı, artık o büyük adamdır, tıpkı bir televizyon seyircisinin, ismini hatırlamadan edemediği sabun tozu markası gibi. Elbette yalan ve sahtekârlık yeni bir şey değildir, her zaman varolagelmiştir. Fakat tarihin hiçbir döneminde kamuoyunda yer edinme olgusu bu denli önem kazanmamıştır.

Bu örneklerle birlikte bu kitabın bağlamı bakımından en önemli kandırmacaya gelmiş bulunuyoruz: *insanın kurtuluşu,* iyi olması, içsel gelişimi ve mutluluğu alanındaki kandırmaca.

Bu bölümü yazma konusunda çok tereddüt ettiğimi ve hatta yazdıktan sonra bir kenara koymaya meylettiğimi burada itiraf etmeliyim. Bu tereddüdümün sebebi bu alanda yazılıp da ticarileşmemiş, yozlaşmamış ve suiistimal edilmemiş neredeyse hiçbir sözün kalmamış olmasıdır. "İnsani gelişim", "gelişme potansiyeli", "kendini gerçekleştirme", "düşünmeye karşı deneyimleme", "şimdi ve burada" ve benzeri pek çok ifade çok sayıda yazar ve grup tarafından ucuzlatılmış reklam sloganı haline bile getirilmiştir. Bu durumda okurun benim dile getirdiğim bazı düşünceleri, sırf bazı sözcükler ortak diye benimkinin zıddı anlam taşıyan başka düşüncelerle ilişkilendirmesinden endişe duymakta haklı değil miyim? Bu alanda yazmayı tamamen bırakmak veya ayrı bir listede tanımlanmış matematik sembollerini kullanmak daha yerinde olmaz mı? Okurdan şu gerçeğin farkına varmasını istiyorum: Sözcükler kullanıldıkları bağlam dışında, onları kullanan kişinin karakteri ve niyeti dışında kendi başına bir anlam taşı-

maz. Eğer onlar derin bir perspektif olmaksızın tek boyutlu okunurlarsa fikirleri aktarmaktan ziyade gizlerler.

Kısa bir taslağa başlamadan önce kandırmacadan söz ederken, çeşitli hareketlerdeki liderlerin ve eylemcilerin kasten sahtekârlık yaptığını veya halkı aldatma niyeti taşıdığını ima etmediğimi belirtmek isterim. Her ne kadar böyle bir takım insanlar bulunsa da, çoğunun iyilik yapma peşinde olduğuna ve kendi manevi zenginliğinin faydalı olduğuna inandığını düşünüyorum. Öte yandan mesele bilinçli ve kasti sahtekârlıktan ibaret değil; toplumsal açıdan bundan daha tehlikeli olan, yapanların içtenlikle inandıkları kandırmacadır; bu ister bir savaş planı yapmak olsun, isterse de mutluluk yolunu önermek olsun fark etmez. Doğrusu iyi niyetli insanlara şahsen saldırıda bulunma riskini de göze alarak kimi şeyleri açıkça söylemek gerekiyor.

Aslına bakarsanız kişisel saldırıda bulunmanın pek bir anlamı yok, çünkü bu kurtuluş tacirleri yaygın bir talebi karşılamaktan öteye geçmiyor. Başka türlü nasıl olabilir ki? Zira günümüzde insanlar şaşkın ve kararsız bir halde kendilerine sevinç, huzur, öz-farkındalık ve kurtuluş getirecek cevapların peşindeler ama bunun için fazla çaba harcamadan, hatta mümkünse hiç harcamadan hemen sonuç elde etmek, kolayca öğrenmek istiyorlar.

1920'ler ve 30'larda o güne kadar popüler olmamış yeni fikirlere sahiden ilgi duyan bir avuç insanın çevresinde şekillenen yeni bir hareket başlamıştı. Bu yeni fikirler iki temel mesele etrafında kümelenmişti: bedenin ve zihnin, alışıldık hayatın onları zincirleyip çarpıttığı prangalardan kurtarılması.

Bedenin özgürleştirilmesi meselesinin iki kaynağı vardı; biri psikanalitikti. Georg Groddek bedeni gevşetip hastayı gerilim ve baskıdan kurtarmak için masaj yapma yöntemini kullanan ilk kişiydi. Wilhelm Reich aynı yoldan daha sistematik şekilde yürüdü ve yaptığı şeyin ne olduğu konusunda daha ileri düzeyde bir kuramsal bilince sahipti; baskıdan kur-

tulmaya karşı koruyucu bir savunma işlevi gören kasılmış ve bozulmuş olan bedensel duruşu değiştirmek suretiyle baskı altındaki bedeni savunan direnci kırmaya çalışıyordu. Reich'ın çalışması 1920'lerde Elsa Gindler'in çalışmasıyla başlayan bedensel farkındalığın çeşitli yöntemlerine dayanıyordu.

İkinci eğilim, yani zihnin özgürleştirilmesi daha çok Doğu düşüncelerinde, özellikle Yoga, Zen Budizmi ve Budist meditasyonun kimi türlerinde odak noktası olan bir konudur. Yalnızca az sayıda insanın ilgi gösterdiği bütün fikirler ve yöntemler sahici ve önemlidir; kurtuluşun kestirme bir yolunu aramayan insanlara büyük fayda sağlar.

1950'ler ve 60'larda çok daha kalabalık bir insan topluluğu mutluluğun yeni yollarını arıyordu ve bir kitle piyasası oluşmaya başlamıştı. Özellikle Kaliforniya, bazılarını az evvel benim de zikrettiğim geçerli yöntemlerle, duyarlılık, sevinç, içgörü, öz-farkındalık, daha güçlü duygusallık ve rahatlamayı kısa derslerle, bir tür açık büfe tarzı ruhsal program içinde sunmayı vaat eden ucuz yöntemlerle harmanlamak için verimli bir topraktı. Günümüzde bu program içinde yok yok; duyarlılık eğitimi, grup terapisi, Zen, T'ai Chi Chuan ve güneşin altında neredeyse her şeyi bulabilirsiniz; hoş bir ortamda aynı sorunları –sahici temas ve duygulanım eksikliği– yaşayan başkalarıyla birliktesinizdir. Lise öğrencilerinden patronlara kadar herkes fazla çaba harcamadan aradığını bulabilir.

Açık büfenin "duyusal farkındalık" gibi bazı tabaklarında dersle ilgili bir sorun yok; benim tek eleştirim dersin verildiği ortamla ilgili. Diğer etkinliklerde kandırmaca, öğretilen şeyin yüzeyselliğinde yatıyor; özellikle de öğretilen şey büyük üstatların içgörüsüne dayanıyormuş numarası yapıldığında. Bununla birlikte belki de en büyük kandırmaca, kişilikte derin bir değişimin açıkça veya örtük olarak vaat edilmesine rağmen sunulan şeyin, rahatsızlık belirtilerini anlık olarak ortadan kaldırması ya da en iyi ihtimalle enerjiyi arttırması ve

biraz da rahatlatmasıdır. Özünde bu yöntemler, insanların karakterlerinde köklü bir değişikliği öngörmek yerine biraz rahatlamanın ve topluma daha iyi uyum sağlamanın yollarıdır.

Öte yandan bu Kaliforniya hareketi Hintli "guruların" hazırladığı ruhsal ürünlerin kitlesel üretimiyle kıyaslandığında önemsiz kalmaktadır. En şaşırtıcı başarıya, lideri Maharishi Mahesh Yogi olan Transandantal Meditasyon (TM) adındaki hareket imza atmıştır. Bu guru Hindistan'ın çok eski bir geleneksel anlayışını hayata geçirmektedir. Bu anlayışta genellikle bir Hindu yazıtından alınan bir sözcük olan mantra üzerinden meditasyon yapılmaktadır. Üzerinde yeterince odaklanıldığı takdirde mantranın özel bir anlam kazandığına (Upanişadlar'daki "oM" gibi) inanılmaktadır. Bu odaklanma rahatlamaya, gevşemeye ve bununla gelen iyi olma hissine yol açmaktadır. TM gizemli bir havaya bürünülmeden, "dinginlik", "sevgi", "birlik", "huzur" veya önerilen başka bir sözcük kullanılarak da uygulanabilir. Eğer bu, her gün rahat bir pozisyonda gözler kapalı halde yirmi dakika kadar düzenli olarak tekrarlanırsa, kayda değer ölçüde bir dinginlik, rahatlama ve enerji artışına yol açabilir. (Ben şahsen şimdiye kadar bunu uygulamadığım için uygulamış olanların güvenilir söylemlerine göre konuşuyorum.*)

Maharishi bu yöntemi icat etmemiş ama nasıl paketlenip piyasaya sürüleceğini bulmuştur. Öncelikle her bir tüketici için onun mizacına uygun olarak seçildiği iddia edilen mantraları satmaktadır. (Belli mantralarla belli bireyler arasında böyle bir bağıntı olsa bile acemilere uygulamayı gösteren binlerce hocadan herhangi birinin doğru tercihte bulunması için yeni tüketicinin mizacını yeterince tanıması pek mümkün görünmüyor.) Sipariş üzerine yapılmış mantra fikri, onu

* Boston'daki BethIsrael Hastanesi'nde yüksek tansiyon bölümünün başkanı olan Dr. Herbert Benson yüksek tansiyondan mustarip hastaların kan basıncında önemli ölçüde düşme olduğunu kaydetmektedir (*Newsweek*, 5 Mayıs 1975).

azımsanamayacak bir fiyatla yeni gelene satmanın temelidir. "Bireyin kişisel arzuları hesaba katılır ve *bu uygulama hoca tarafından onaylanır.*"* Ne vaat ama! TM yaptığın sürece her isteğin yerine gelebilir.

Yeni gelen kişi iki giriş dersini aldıktan sonra hocayla bir görüşme yapar; sonra ufak çaplı bir törenle şahsi mantrasını alır. Bu mantrayı ne kendisine ne de bir başkasına yüksek sesle söylememesi tembih edilir. Yöntemi asla başkalarına öğretmeyeceğine (tekeli katiyen kırmayacağına) dair bir beyan imzalar. Harekete yeni katılan kişinin gelişimi onu takdim eden hoca tarafından her yıl kontrol edilir ve bu kontrol, benim anladığım kadarıyla genellikle kısa, rutin bir işlemdir.

Şimdilerde öncelikle ABD'de bu hareketi destekleyen yüz binlerce kişi bulunmakta ve Avrupa ülkelerinde ise bu sayı günden güne artmaktadır. TM pratiğinin sunduğu vaat, kişisel arzunun yerine getirilmesi dışında, herhangi bir çaba gerektirmeyen bir pratik olsa da başarılı ve anlamlı davranışın temelidir. Başarı ve içsel gelişim el ele yürür; Sezar ve Tanrı uzlaşır, ruhsal olarak ne kadar gelişirsen iş hayatında da o kadar başarılı olursun. Aslında hareketin kendisi, reklamı, muğlak ve çoğunlukla anlamsız söylemi, *bazı* saygın fikirlere atıfta bulunması, gülümseyen lider kültü, bunların hepsi büyük bir işletmenin unsurlarıdır.

Hareketin rağbet görmesi bazı patentli ilaçlara duyulan ilgide olduğu gibi pek de şaşırtıcı değildir. Şaşırtıcı olan, bu hareketi destekleyenlerin ve uygulayanların arasında, benim şahsi deneyimlerimden bildiğim kadarıyla, yüksek zekâya, tartışmasız içsel bütünlüğe ve üstün psikolojik içgörüye sahip kişilerin bulunmasıdır. Bu olgunun beni şaşırttığını kabul etmeliyim. Hiç kuşkusuz bu kişilerin olumlu tepkisi meditasyon egzersizlerinin rahatlatıcı ve enerji verici etkisinden

* *Transcendental Meditation,* Maharishi International University Press, Mart 1974; italikler eklenmiştir.

kaynaklanıyor. Fakat asıl şaşırtıcı olan ise bu kişilere, muğlak dilin, reklam tanıtım çalışmalarının çiğ ruhunun, abartılı vaatlerin, kurtuluş işinin ticarileşmesinin itici gelmemesi ve bu kişilerin önceki satırlarda zikrettiğimiz, gizemli olmayan başka bir tekniği seçmek yerine TM ile bağlantılarını sürdürmeleridir. Büyük işletmenin ruhu ve satış yöntemleri hâlihazırda böyle ilerlemeler kaydetti de insanlar bu ilerlemeleri ferdi ruhsal gelişim alanında da benimsemek zorunda mı kaldılar?

Mantra meditasyonu faydalı etkilerde bulunmasına rağmen, benim görüşüme göre destekçisine zarar vermektedir. Bu zararı dosdoğru anlayabilmek için kendi başına mantra meditasyonu eyleminin ötesine geçip onun da bir parçası olduğu bütün dokuyu görmek gerekiyor. Birisi putperest bir tarikatı destekliyor ve kendi özgürlüğünü yok ediyor; bir başkası kültürümüzün, insanı insanlıktan çıkaran yanlarını; bütün değerlerin ticarileşmesini; reklam tanıtım çalışmalarının yalanlarını; çaba gerektirmeyen doktrinleri; öz-farkındalık, neşe, esenlik diye güzelce paketlenen geleneksel değerlerin sapkınlığını benimsiyor. Sonuçta zihni karışıyor ve kurtulması gereken mevcut yanılsamalarına eklenen yeni yanılsamalarla doluyor.

TM gibi akımlarda başka bir tehlike daha söz konusu. Bu akım içsel bir değişim geçirmeyi ve hayatına yeni bir anlam katmayı canı gönülden isteyen çok sayıda kişiyi kendine çekmektedir ve TM söylemi bu tür istekleri desteklemektedir. Ne var ki aslında bu akım en iyi ihtimalle Hatha Yoga ya da merhum Prof. I. H. Schultz'un geliştirdiği Otojenik Eğitim ile kıyaslanabilecek bir rahatlama yöntemidir; nitekim çoğu insana dinçlik ve enerji veren bir rahatlama halini yaşatmayı da başarmıştır. Bu rahatlama arzu edilir bir şey olsa da insanın benmerkezcilikten içsel özgürlüğe geçişiyle bir ilgisi yoktur. Pekâlâ şunu kabul etmek gerekir ki bu meditasyon kibirli ve benmerkezci bir kişi için faydalıdır, tıpkı sahip olma eğilimini büyük ölçüde yitirmiş kişi için faydalı olabileceği gibi. Ancak TM kendini anlık bir rahatlamadan daha fazlasıymış gibi lan-

se etmek suretiyle, hakiki özgürlük yolunu burada bulduklarına inanmayıp bu yolu arayanların önünü kapamaktadır.

Son zamanlarda bu hareket sadece kendileriyle değil, ayrıca insanlıkla ilgilenenleri de kendi saflarına katma çabası gütmektedir. Maharishi, Mallorca adasında yedi günlük bir sessizlikten sonra 8 Ocak 1972'de "Yaratıcı Zekâ Bilimi"nin iki bin yeni hocasına "Dünya Planı"nı duyurdu. Bu Dünya Planı, her bir merkez bir milyon kişiye hitap edecek şekilde, 3500 "Dünya Planı Merkezi"nin inşa edilmesiyle hayata geçirilecekti. Her bir merkez "Yaratıcı Zekâ Bilimi"nin bin hocasını eğitecek, böylece sonunda dünyanın her köşesinde her bin kişiye bir hoca ayarlanacaktı. Dünya Planı'nın yedi amacı vardı ve bu amaçlardan bazıları şunlardı: "Hükümetlerin başarılarını artırmak" ve "suçun yarattığı eski sorunları ve felaketle sonuçlanan bütün davranışları ortadan kaldırmak". Yedi amacı gerçekleştirmek için yedi ders verilecekti. Maharishi gayesini özetlerken şöyle demişti: "Ancak ve ancak bugünün dünyasının sorunları kökten çözülüp sonunda ortadan kaldırıldığında ve ülkelerin eğitim görevlileri tamamen gelişmiş vatandaşlar yetiştirdiğinde kendimizi başarılı sayabiliriz."*

Dünyanın kurtuluşu için hazırlanan bu planların, pespaye satış yöntemlerinin ötesine geçen herhangi bir düşünceden yoksun olduğu gün gibi ortada değil mi?

TM başarısı ona benzer girişimlere yol açtı. Böyle bir girişim 17 Şubat 1975 tarihli *Newsweek* dergisinde tanıtıldı. Girişimin mucidi Jack Rosenberg, adını daha sonra Werner (Wernherr von Braun'dan ilham alarak) Erhard (eski Alman şansölyesi Ludwig Erhard'dan esinlererek) olarak değiştirip Erhard Seminer Eğitimi'ni başlattı. Bu eğitim doğrultusunda "kendi" deneyimlerini Yoga, Zen, duyarlılık eğitimi ve karşılaşma terapisiyle paketleyerek iki hafta sonu süren seanslardan oluşan yeni programı 250 dolara sattı. 1975 raporuna

---

* *Age.*

göre, hâlihazırda kurtuluş peşindeki altı bin kişi bu programı uygulamış ve müesseseye yüklü miktarda para kazandırmıştır. Bu başarı TM başarısıyla kıyaslandığında devede kulak kalıyor ama bundan böyle sadece bir Hintlinin değil, Philadelphia'nın bir kenar mahallesinden gelen eski bir kişisel motivasyon uzmanının da bu işe girebileceğini bizlere göstermektedir.

Bu akımlara fazla yer vermemin sebebi buradan çıkarılacak önemli bir ders olduğuna inanmamdır. İnsanın kendini değiştirmesini amaç edinen bir yaklaşımın temeli, gerçekliğin giderek artan farkındalığına kavuşmak ve yanılsamalardan kurtulmak olmalıdır. Yanılsamalar en harika görünen öğretiyi bile kirletip zehirli hale getirebilir. Ben burada öğretilerdeki olası yanlışlardan söz etmiyorum. Kişi, ölümden sonra ruhun bir bedenden diğerine geçtiğine inanmadığı için Buda'nın öğretilerine halel gelmez. Keza yeryüzü tarihinin ve insan evriminin daha gerçekçi bilgisiyle çeliştiği için İncil de itibarını büsbütün yitirmez. Öte yandan burada bir öğretiyi lekeleyen ona içkin uydurmalar veya aldatmalar karşımıza çıkıyor; sözgelimi çaba sarf etmeden elde edilebilecek büyük neticeler olduğunu ilan etmek veya şöhret özleminin egosuzlukla el ele yürüyebileceğini söylemek, yahut kitlesel telkin yöntemlerinin özgürlükle bağdaşabileceğini öne sürmek gibi.

Yaygın kandırmacaların insanları gerçek tehlikeler ve hakiki imkânlar karşısında kör ederek felakete yol açabildiği günümüzde, safdil ve kolay aldanabilir olmak asla mazur görülemez.

"Gerçekçiler" iyilik için çabalayan bu kimselerin temiz kalpli olmalarına rağmen yanılsamalarla dolu, kısacası ahmak olduklarına inanırlar ve bu kişiler tamamen haksız da sayılmazlar. Şiddetten, nefretten ve bencillikten tiksinenlerin çoğu safdildir. Kendi inançlarını korumak için herkesin içinde "iyiliğin" olduğuna inanmaya gereksinim duyarlar. Onların inançları, bireylerin ve grupların çirkinliğine ve ahlâk-

sızlığına gözlerini kapamadan insanın sayısız olanak yaratma becerisine inanmaya yetecek kadar güçlü değildir. Bunu yaptıkları sürece azami düzeyde esenliğe ulaşma çabaları boşa çıkacaktır; şiddetli bir hayal kırıklığı onları yanıldıklarına ikna edecek veya neye inanacaklarını bilemedikleri için bu, onları bunalıma sürükleyecektir.

Hayata, kendimize, başkalarına inanmak gerçekçiliğin sağlam zeminine dayanmalıdır; yani kötülüğü olduğu yerde görebilme, sadece aşikâr olduğu zaman değil; türlü çeşit kılıflara ve ussallaştırmalara büründüğü zaman da hileyi, yıkımı ve bencilliği görebilme yetisine dayanmalıdır. Aslında inanç, sevgi ve umut, dışarıdan bakan birinin bu tavrı "kinizm" diye adlandırmasına olanak tanıyacak şekilde gerçekliği bütün çıplaklığıyla görme tutkusuyla ele ele yürümelidir. Ne var ki bizim kinizmden anladığımız, söylenen ve inanılan neredeyse her şeyin üstünü örten tatlı ve makul yalanlara kanmayı reddetmektir. Ama bu tür bir "kinizm" gerçekte kinizm değildir; doğrusu kinizm bir aldatma sistemi içinde oynanan oyunu ödünsüz eleştirip reddetmektir. Meister Eckhart bunu kısa ve veciz şekilde ifade eder. Kendisi İsa'nın bildirdiği "halis insan"dan söz ederken şöyle der: "O ne başkasını kandırır ne de başkasının onu kandırmasına izin verir."*

Aslında ne Buda, ne peygamberler, ne İsa, ne Eckhart, ne Spinoza, ne Marx ne de Schweitzer "mülayim" zatlardı; aksine onlar dik başlı gerçekçiydiler ve erdemi vaaz ettikleri için değil de hakikati söyledikleri için bu isimlerin çoğu zulme ve iftiraya uğradı. Güce, unvana ve şöhrete itibar etmediler, kralın çıplak olduğunu biliyorlardı ve iktidarın "hakikati" söyleyenleri öldürebileceğinin de pekâlâ farkındaydılar.

* Sermon XXX, "Christ Sat in the Temple and Taught", *The Works of Master Eckhart*, Çev. Evans; italikler eklenmiştir.

3

Önemsiz Konuşma

Var olma sanatını öğrenmenin önündeki engellerden bir diğeri de *önemsiz konuşma* yapmaktır.

Önemsiz derken ne demek istiyoruz? Kelime anlamı "bayağı/sıradan" ("Önemsiz"* sözcüğü üç yolun kesiştiği nokta anlamına gelen Latince tri-via sözcüğünden gelmektedir); genellikle sığlığı, tekdüzeliği, kifayetsizliği veya ahlaki meziyetlerden yoksunluğu ifade eder. Hadiseleri sadece yüzeysel olarak değerlendirip, derinlere inmeyen ve işin aslıyla ilgilenmeyen bir tavır için de bu sıfat yakıştırılabilir. Bu tavrı takınanlar asli olan ile olmayanı ayırt edemezler veya birini diğeri sanmaya yatkındırlar. Ayrıca bayağılığın cansızlıktan, tepkisizlikten, duyarsızlıktan veya insanın asli göreviyle – tam bir yetişkin olmayla- ilgisi olmayan herhangi bir meşguliyetten doğabileceğini de sözlerime ekleyebilirim.

Bu bağlamda Buda önemsiz konuşmayı tarif etmiştir. Şöyle diyor:

> Bir bilgenin zihni konuşmaya meylettiğinde şöyle düşünmelidir: "Kaba, dünyevi ve fayda getirmeyen seviyesiz konuşmadan uzak durmalıyım; çünkü böyle konuşmak beni tarafsızlığa, se-

* *İng.* Trivial. (çev.)

rinkanlılığa, dinginliğe, sükûnete, doğrudan bilgiye, aydınlanmaya, Nirvana'ya götürmez; sadece kralları, hırsızları, devlet adamlarını, orduları, açlığı ve savaşı dile getirmiş olurum; yeme-içmeden, kıyafetlerden, mal mülkten; süslerden, parfümlerden, akrabalardan, taşıtlardan, köylerden, kasabalardan, şehirlerden ve ülkelerden; kadınlardan, şaraptan, zenginlerden, sokak dedikodulardan dem vurmuş olurum; keza atalardan, ıvır zıvırdan, dünyanın ve denizlerin kökenine dair masallardan, işlerin şöyle veya böyle olduğundan ve benzeri mevzulardan bahsetmiş olurum." Böylece bilge kişi duru kavrayışa sahip olur.

"Sade bir hayat sürmek için, zihinsel berraklık için faydalı olacak konuşma yap; tam tarafsızlık, serinkanlılık, dinginliğe, sükunete, doğrudan bilgiye, aydınlanmaya ve Nirvana'ya götürecek bir konuşma yap; yani sadelik, hoşnutluk, yalnızlık, inziva, enerjiyi eyleme dökme, erdem, odaklanma, bilgelik, kurtuluş ve kurtuluşun bahşettiği bilgi ve vizyon üzerine konuş. İşte böyle bir konuşma yapmalıyım." Böylece kişi duru kavrayışa sahip olur.*

Önemsiz konuşmayla ilgili verilen bazı örnekler –örneğin dünyanın kökenine dair konuşmak– Budist olmayan birine önemsiz gelmeyebilir. Hatta bir Budist faydalı olma niyetiyle ciddiyetle yapıldığı takdirde açlık üzerine konuşmayı Buda'nın asla önemsiz bulmadığını söyleyebilir. Öte yandan bazı konuların kimilerine kutsal, çoğuna da hoş geldiği bu uzun konu listesi banallık izlenimi vermesi bakımından çok çarpıcıdır. Geçtiğimiz yıllarda enflasyon, Vietnam, Yakın Doğu, Watergate skandalı, seçimler vesaire gibi meselelere dair kim bilir kaç milyar konuşma yapıldı fakat bu konuşmaların kaçı görünenin –katı partizan bakış açısı– ötesine geçip tartışılan olguların nedenlerine ve köklerine nüfuz edebildi? Çoğu insanın konuşacak bir konu bulabilmesi, yani yüzeysel seviyede de olsa başkalarıyla iletişim kurmaya yarayacak bir sebep bulabilmesi için savaşa, suça, skandala ve hatta hasta-

* Mayshima-Nikaya, 122, alıntılandığı kaynak: Nyanaponika Thera, *The Heart of Buddhist Meditation*, New York: Samuel Weiser, 1973, s. 172.

lığa ihtiyacı olduğuna inanmaya yatkınız. Aslında insanlar metaya dönüştükten sonra konuşmalarının da incir çekirdeğini doldurmamasına şaşmamak gerek. Nitekim pazardaki metalar konuşabiliyor olsaydı, tüketicilerden, satış personelinin davranışından, yüksek fiyata gitme beklentilerinden ve bunun olmayacağı anlaşıldığında yaşayacakları hayal kırıklığından söz etmeyecekler miydi?

Belki de en önemsiz konuşma; kişinin kendisinden bahsetme ihtiyacı hissetmesi üzerine, sağlık ve hastalık, çocuklar, seyahat, başarılar, yapılıp edilenler ve önemliymiş gibi görünen daha başka bir sürü günlük konular üzerine hiç bitmeyen konuşmalar yapmasıdır. Kişi, hiç sıkılmadan kendisinden sürekli bahsedemeyeceği için kendisinden bahsedecek olan diğerlerini de dinlemeye hazır olması gerekir. Bireyler (ve çoğu zaman her türden örgütler ve gruplar) arasındaki özel sosyal buluşmalar, kişinin kendisi hakkında konuşma ihtiyacını ve aynı ihtiyacı hisseden başkalarını dinleme arzusunu tatmin ettiği küçük pazarlardır. Çoğu insan bu değiş tokuş düzenlemesine saygı gösterir; buna saygı göstermeyip karşısındakini dinlemekten ziyade kendinden bahsetmek isteyenler "hilekâr" addedilir ve kınanan bu kişiler, kendilerine katlanabilecek, düşük seviyeli arkadaşlar edinmek zorunda kalırlar.

İnsanların kendinden bahsetme ve anlattıklarını dinletme ihtiyacını pek de hafife alamayız. Şayet bu ihtiyaç sadece kendinden başka bir şey düşünmeyen son derece narsist insanlara özgü olsaydı anlaşılması kolay olurdu. Ne var ki bu ihtiyaç kültürümüzde saklı olan sebeplerden dolayı ortalama insanda da bulunmaktadır. Bu insan modern zamanların oldukça "sosyalleşmiş" kitle insanı olmasına rağmen çok yalnızdır. David Riesman 1961'de yayımladığı *The Lonely Crowd* (Yalnız Kalabalık) adındaki kitabında bu olguyu çarpıcı bir şekilde ele alır. Modern insan çevresine yabancılaşmıştır ve bir açmazla karşı karşıyadır: Öteki insanlarla yakın temas kurmaktan korkmakta ama aynı ölçüde temassızlıktan dola-

yı yalnız kalmaktan da endişelenmektedir. Şu soruya cevap bulmak önemsiz konuşmanın bir işlevi olsa gerek: "Kimsesiz olmadan nasıl yalnız kalabilirim?"

Konuşmak bir bağımlılığa dönüşüyor. "Konuştuğum sürece var olduğumu biliyorum; ben hiç kimse değilim, bir geçmişim var, bir işim var, bir ailem var. Ve bütün bunlardan bahsederek kendimi ortaya koyuyorum. Ne var ki beni dinleyecek birine ihtiyacım var. Eğer sadece kendi kendime konuşursam aklımı yitiririm." Gerçekte sadece bir monolog yaşandığı halde dinleyici arada bir diyalog varmış yanılsaması yaratır.

Öte yandan kötü arkadaşlık, sadece boş laflar eden insanların arkadaşlığı değil, aynı zamanda fena, sadist, yıkıcı ve hayata düşman insanların da arkadaşlığıdır. Fakat şu veya bu şekilde birine zarar vermeye çalışmadığı sürece kötü insanlarla arkadaşlık etmek neden tehlikeli olsun diye sorulabilir.

Bu soruya cevap vermek için insan ilişkilerindeki bir yasayı bilmek gerekir: *İnsanlar arasında her iki tarafı da etkilemeyen bir temas söz konusu değildir*. İki insan arasındaki hiçbir buluşma, hiçbir konuşma, belki çok rastlantısal olmadığı sürece taraflardan birini değişmeden bırakmaz; her ne kadar bu değişim, buluşmanın sıklığının birikimsel etkisinin söz konusu olmadığı durumlarda fark edilemeyecek kadar düşük düzeyde olabilse de.

Tesadüfen bir karşılaşma bile önemli ölçüde etki yapabilir. Sadece bir dakika görüp hiç konuşmadığı bir kişinin yüzündeki tebessümden etkilenmeyen biri var mıdır? Sadece bir an için gördüğü halde bir kişinin yüzündeki adamakıllı kötü ifadeden dehşete kapılmayan biri var mıdır? Çoğumuz böyle yüzleri hatırlarız ve onların bizde bıraktığı etki uzun yıllar, hatta bir ömür sürebilir. Aralarındaki konuşmanın *içeriği* böyle bir değişimi gerektirmese bile, belli bir kişiyle birlikte olduktan sonra neşelenmemiş, canlanmamış, kendini daha iyi hissetmemiş, hatta bazı durumlarda cesaret kazanıp ufku

açılmamış kimse var mıdır aramızda? Öte yandan çoğu insan da belli kişilerle birlikte olduktan sonra aralarındaki konuşmanın içeriği bu sonucu gerektirmese bile kendini sıkıntılı, yorgun veya umutsuz hissetmiştir. Ben burada insanın âşık olduğu, hayranlık duyduğu, korktuğu ve benzeri duygular hissettiği kişilerin etkisinden söz etmiyorum. Elbette *onlar* karşılarındaki kişiye söyledikleri sözler veya sergiledikleri davranışlarla güçlü bir etkide bulunabilirler. Ancak benim burada sözünü ettiğim şey kişilerin, onlara özel olarak bağlılık duymayan insanlar üzerinde bıraktıkları etkidir.

Bütün bu değerlendirmeler bizi şu sonuca götürüyor: İnsan kendini olduğu gibi ortaya koyup, böylece karşısındakini takındığı tavırla ilgili şüpheye sürüklememeli ve boş ve kötü arkadaşlıktan uzak durmalıdır.

İnsan kötü arkadaşlıktan uzak duramıyorsa, hiç değilse kandırılmamaya dikkat etmelidir. Arkadaşlık maskesinin ardında saklanan ikiyüzlülüğü, mutsuzluğa dair bitmek tükenmek bilmeyen şikâyetlerin perdelediği yıkıcılığı, albeninin ardında yatan narsisizmi görebilmelidir. İnsan bir namussuzluk yapmaya zorlanmasın diye karşısındakinin aldatıcı görünüşüne kanmış gibi hareket etmemelidir. Kişi gördüğü şeyleri insanlara anlatmak zorunda değildir ama kendinin kör olduğuna insanları ikna etmeye de çalışmamalıdır. Yirminci yüzyılın büyük Yahudi düşünürü Moses Maimonides kötü arkadaşın etkisine değinirken çarpıcı bir öneride bulunuyor: "Vatandaşları kötü olan bir ülkede yaşıyorsan, onların arkadaşlığından sakın. Eğer seni kendileriyle birlikte olmaya zorlarlarsa, çöle gitmek zorunda kalsan bile ülkeni terk et."

Çevremizdekiler bizim davranışımızı anlamıyorlarsa anlamasınlar. Bizim sadece onların anlayabileceği davranışlar sergilememizi istemeleri, bize dayatmada bulunma çabalardır. Eğer bu onların gözünde "asosyal" veya "akılsız" olmak demekse bırakın öyle olsun. Onlar çoğunlukla bizim özgürlüğümüze ve kendimiz olma cesaretine içerlerler. Yapıp et-

tiklerimiz başkalarına zarar vermediği veya onların haklarını çiğnemediği sürece kimseye açıklama yapmaya veya hesap vermeye mecbur değiliz. Genellikle başkaları tarafından anlaşılmayı, yani onaylanmayı ima eden bu "açıklama" yapma ihtiyacı yüzünden kim bilir nice hayat heba olmuştur. Eylemlerinizin yargılanmasına ve eylemlerinizden gerçek niyetinizin okunmasına izin verin ama özgür bir insanın yalnızca kendisine –kendi aklına ve vicdanına– ve bu konuda haklı bir talebi olan bir avuç kişiye açıklama borcu olduğunu unutmayın.

4

"Çaba Yoksa Acı da Yok"

Var olma sanatını öğrenmenin önündeki bir diğer engel de "çaba yoksa acı da yok" doktrinidir. İnsanlar, her şeyin, hatta en zor işlerin bile çaba göstermeden veya çok az çaba göstererek yapılabileceği kanaatindeler. Bu doktrin öylesine yaygın ki uzun uzadıya izahına pek gerek görülmez.

Örneğin bizim bütün bir eğitim sistemimize bakalım. Genç insanları eğitim almaya ikna ediyor, onlara bunun için adeta yalvarıyoruz. "Kendini ifade etme", "başarı karşıtlığı" ve "özgürlük" adına her dersi olabildiğince kolay ve hoş kılıyoruz. Bunun tek istisnası adamakıllı bir çaba gerektiren ve kişinin "kolay derslerle" konuya hâkim olamayacağı doğa bilimleridir. Ne var ki sosyal bilimler, sanat ve edebiyat derslerinde ve ilk ve ortaöğretimde aynı eğilim devam etmektedir. Kolaylık sağla ve fazla yorulma! Sıkı çalışma konusunda ısrarcı olan öğretmen, "otoriter" veya "eski kafalı" sayılıyor.

Bu eğilimin sebeplerini ortaya çıkarmak zor değildir. Teknisyenlere, tezgâhtarından orta kademe yöneticilerine kadar hizmet sektöründeki yarı tahsilli kişilere duyulan ihtiyaç, okullarda sunulan az buçuk bilgiye sahip insanların talep edilmesine yol açıyor. İkinci husus, bizim bütün sosyal düzenimizin, hiç kimsenin bir şey yapmaya zorlanmadığına, aksi-

ne yaptığı şeyi isteyerek ve severek yaptığı yolunda uydurma bir kanaate dayanmasıdır. Aşikâr otoritenin yerine anonim otoritenin getirilmesi, hayatın bütün alanlarında etkisini göstermektedir. Zorlama, rızayla kamufle edilmiştir; rıza ise kitlesel telkin yöntemleriyle yaratılmaktadır. Sonuç olarak öğrenimin de zoraki değil, keyfi olması gerektiği düşünülmekte ve ciddi bilgiye duyulan ihtiyaç günden güne azalmaktadır.

Çaba göstermeden öğrenme fikrinin bir başka kaynağı daha mevcuttur: Teknik ilerleme, ürünlerin üretimi için gereken fiziksel gücün miktarını azaltmıştır. İlk sanayi devriminde hayvanların ve insanların fiziksel gücünün yerine, makinenin mekanik gücü geçmiştir. İkinci sanayi devriminde düşünme ve ezberleme işlemlerini büyük bilgisayarlar yapmaya başlar. Böylece ağır işten kurtulmak, modern "ilerlemenin" en büyük nimeti olarak görülmüştür. Bu, insan gücünün daha yüce ve yaratıcı başka işlere harcanması koşuluyla bir nimettir. Ne var ki gerçekte durum böyle olmaz. Makineden kurtuluş herhangi bir fiili çabadan nefret etmeye, tam bir tembellik fikrine yol açar. Buna göre *iyi* hayat *çabasız* hayattır; güçlü çabalarda bulunma gerekliliği bir bakıma ortaçağa özgü bir şey olarak addedilmiştir ve insanlar isteyerek değil de ancak gerçekten mecbur kalınca sıkı çaba sarf etmeye başlamışlardır. Yürüme "zahmeti" çekmemek için iki sokak ötedeki markete arabayla gitmeniz bunun bir örneğidir; marketteki tezgâhtar, toplama işlemine zihinsel efor harcamamak için üç sayıyı elinin altındaki hesap makinesiyle toplar.

"Çabaya hayır" doktrini "acıya hayır" doktriniyle ilintilidir. "Acıya hayır" doktrini de fobik bir niteliğe sahiptir: her koşulda bedensel ve bilhassa ruhsal acı ve ıstıraplardan sakınmak. Modern ilerleme dönemi, insanı, acısız varoluşun vaat edilen toprağına götürdüğünü iddia etmektedir. Oysa gerçekte insanlar bir tür kronik acı fobisi geliştirdiler. Bu noktada acıdan kasıt salt bedensel ve ruhsal acı değil, kelimenin en geniş anlamıyla acıdır. Ayrıca her gün saatlerce müzik

gamlarıyla alıştırma yapmak, ilgi çekici olmasa da kişinin ilgilendiği bilgileri edinmesi için gerekli olan bir konuyu öğrenmek de ıstırap vericidir. Kız arkadaş veya erkek arkadaşla buluşmak ya da sadece yürümek, yahut arkadaşlarla eğlenmek varken oturup ders çalışmak acı vericidir. Bunlar aslında küçük acılardır. Ne yazık ki eğer kişi gerekli olan şeyi öğrenmek istiyorsa, kendi hiyerarşisi içinde yanlış olanı düzeltmek istiyorsa, bu durumu serzenişte bulunmadan kabullenmek zorundadır. Daha ağır bir acı söz konusu olduğunda söylenmesi gereken şudur: Mutlu olmak pek az sayıda insanın payına düşerken, acı çekmek her insanın yazgısıdır. İnsanlar arasında dayanışmanın en güçlü temellerinden biri kişinin kendi acısını, acı çeken diğer kişilerle paylaşma deneyiminde yatar.

5

"Otoriterlik Karşıtlığı"

Varoluşun önündeki diğer bir engel de otoriter görülen, yani bireye "dayatılan" ve disiplin gerektiren her şeye karşı duyulan korkudur. Bu korku bilinçli olarak özgürlük isteği, tam karar verme özgürlüğü olarak anlaşılır (Jean Paul Sartre kendi özgürlük kavramı çerçevesinde bu idealin felsefi argümanını sunmuştur). Bu anlayışın birçok kaynağı vardır. Öncelikle sosyo-ekonomik bir kökeni söz konusudur. Kapitalist ekonomi özgürlük ilkesine, hiçbir müdahale ve kısıtlama olmadan alıp satmaya, genelde başkalarına kasten zarar vermeyi önlemeye yönelik açık yasalar dışında kısıtlayıcı herhangi bir ahlaki veya siyasi ilke olmaksızın eylemde bulunma özgürlüğüne dayanır. Burjuva özgürlüğünün büyük çaplı ekonomik kökenleri olsa da özgürlük hevesinin tutkulu yapısını, bu hevesin güçlü bir varoluşsal tutkuda kök saldığını hesaba katmadan anlayamayız. Bu varoluşsal tutku ise kişinin, başkalarının amaçlarına hizmet eden bir araç değil de kendisi olma ihtiyacıdır.

Ne yazık ki özgürlüğe yönelik bu varoluşsal arzu yavaş yavaş bastırılmıştır; kişinin kendi mülkiyetini koruma arzusunun gölgesinde hakiki özgürlük isteği salt bir ideolojiye dönüştürülmüştür. Ve dahası geçtiğimiz yıllarda çelişkili görünen bir gelişme yaşanmıştır. Batı demokrasilerinde otori-

terlik önemli ölçüde azalırken, bireyin *fiili* özgürlüğü de aynı ölçüde azalmıştır. Değişen şey bağlılık *olgusu* değil; onun biçimi olmuştur. On dokuzuncu yüzyılda yöneticiler, krallar, hükümetler, din adamları ve öğretmenler açık ve doğrudan bir şekilde otoritelerini göstermişlerdir. Üretim yöntemlerinin değişmesi, özellikle makinelerinin rolünün öne çıkması ve yoğun çalışma ve tasarruf fikrinin yerini tüketim ("mutluluk") fikrinin almasıyla birlikte bir *organizasyona* kendini teslim etme, bir *kişiye* açık ve şahsi bir şekilde itaat etmenin yerini almıştır: seri üretim; dev teşebbüsler; bireyi, özgür olduğuna, yapılan her şeyin onun çıkarına hizmet ettiğine, kendisinin, yani halkın asıl patron olduğuna ikna eden devletler. Ne var ki tam da devlet bürokrasisinin büyüklüğü ve devasa gücü ordu, endüstri, şahsi patronların yerini gayrişahsi bürokrasilerin alması yüzünden birey eskiden hiç olmadığı kadar güçsüzleşmiştir ama bu güçsüzlüğünün farkında değildir.

Gerek bireysel gerekse toplumsal düzlemde rahatsız edici bir farkındalığa karşı kendini savunmak için birey artık mutlak, kısıtlamasız, "kişisel" özgürlük fikrini inşa etmiş durumdadır. Bunun tezahürlerinden biri cinsel özgürlüğün sağlanması olmuştur. Hem gençler hem de onların orta yaşlı ebeveyni çoğu cinsel ilişkiler alanında her türlü kısıtlamaya karşı çıkarak, bu özgürlük idealini hayata geçirmeye çalışmışlardır. Hiç kuşkusuz bu kısmen çok sağlıklı bir süreç olmuştur. Dinlerin iki bin yıllık aşağılamasından sonra cinsel arzu ve tatmin günah sayılmaktan çıkmıştır ve dolayısıyla sürekli suçluluk duyma hissi ve yenilenen itaatle bu suçluluğu telafi etme hevesi azalmıştır. Ne var ki "cinsel devrim"in tarihi öneminin hakkıyla takdir edilmesiyle birlikte, bu devrimin o kadar olumlu olmayan bazı "yan etkilerini" göz ardı etmemeliyiz. Söz konusu devrim, *irade* özgürlüğünün yerine *heves* özgürlüğünü kurmaya çalışmıştır.

Aradaki fark nedir? Heves, kişiliğin bütünüyle ve onun amaçlarıyla herhangi bir yapısal bağlantısı bulunmayan ve

kendiliğinden ortaya çıkan arzuya denir (Küçük çocuklarda heves normal düzenin bir parçasını oluşturur). Arzunun kendisi, en geçici veya akıldışı olanı bile günümüzde tatmin edilmeyi gerektirir; onu görmezden gelmek veya ertelemek kişinin özgürlüğünün ihlali sayılır. Eğer bir adam tesadüfen bir kadınla karşılaşıp birkaç saat özgürce vakit geçirdikten sonra sıkılırsa hemen onunla yatmayı düşünebilir. Bu fikir bir kez onun zihninde belirince buna uygun hareket etmeye karar verir; bunun nedeni illa kadını özellikle çekici bulduğu için veya cinsel ihtiyacı depreştiği için değil; kendisinin arzu olarak algıladığı şeyi dışa vurmaya zoraki ihtiyaç duyduğu içindir. Yahut diyelim ki, sokakta kendi başına yalnız yürüyen bir yetişkin birdenbire yanından geçen genç hemşireyi bıçaklamanın heyecan verici olacağı düşüncesine kapılır ve onu bıçaklayarak öldürür. Bunlar insanların heveslerine uydukları örnek birkaç vakadan ibaret değildir sadece. Birinci eylem olan sevişmeyle ikinci eylem olan öldürmek arasında elbette önemli bir farklılık vardır. Fakat ortak unsurları bir heves taşımalarıdır. Bu uç vakalar arasında birçok örnek vardır ve her insan kendinde de bu örnekleri bulabilir.

Hevesin genel ölçütü, "Niçin?" sorusuna değil de "Neden olmasın?" sorusuna cevap vermesidir. İnsanların davranışlarını dikkatle gözlemleyen herhangi bir kişinin, insanlara şunu veya bunu neden yaptığını sorduğunda, bu kişilerin cevaplarına genellikle "Neden olmasın?" diye başladığını fark ettiğine eminim. Bu "Neden olmasın?" cevabı, kişinin bir şeyi yapmak için bir nedeni olduğundan dolayı değil de yapmamak için bir nedeni olmadığı için o şeyi yaptığını ima eder; bu da bu davranışın iradenin bir tezahürü değil de bir heves olduğunu gösterir. Bir hevesin peşinden gitmek aslında sıkıntıdan kaçma isteğiyle harmanlanmış derin içsel bir edilgenliğin sonucudur. İrade etkenliğe, heves edilgenliğe dayanır.

Kişisel özgürlük kurgusunun sahneye koyulduğu en önemli alan tüketim alanıdır. Müşteri süpermarketin ve oto-

mobil piyasasının kralıdır. Her metanın birçok kolu, tüketicinin beğenisini kazanmak için yarışır. Onu televizyon ekranlarından aylarca kandırmaya çalışır ve tüketici nihayet ürünü satın aldığında kendini, A, B veya C marka sabun tozları arasında (her birinin onun oyunu almak için yalvardığı, tıpkı seçimden önce siyasi adayların yaptığı gibi) tercihini yapmış tamamen özgür bir insan gibi hisseder. Müşteri-kral kendisine sunulan şey üzerinde etkisinin olmadığının ve sözde tercihinin, farklı markalar özünde aynı olduğu için, hatta bazen aynı şirket tarafından üretildiği için aslında hiç de "tercih" olmadığının farkında değildir.

Genel bir psikolojik yasa ortaya konulabilir: Kişinin güçsüzlük hissi ve özgün irade eksikliği ne kadar büyük olursa heveslerini ve keyfilik ısrarını tatmin etmesi için teslimiyet duygusu ya da takıntı haline gelmiş arzusu da o kadar güçlenir.

Özetleyecek olursak: Keyfilik takıntısının başlıca kılıfı, anti-otoriterlik kavramıdır. Elbette otoriterliğe karşı mücadele etmek geçmişte olduğu gibi günümüzde de olumlu ve büyük bir öneme sahiptir. Fakat anti-otoriterlik kendini beğenmişliği, eğlence ve zevk yaşamına hiç bitmeyen çocuksu merakı rasyonelleştirme aracına dönüşebilir; nitekim dönüşmüştür de. Bu son durumda Herbest Marcuse'a göre cinselliğin temeli otoriterdir, çünkü pregenital özgürlüğü, yani anal sapmaları kısıtlar. Son olarak, otoriterlik korkusu bir tür deliliği, gerçeklikten kaçma isteğini mantığa bürümeye hizmet eder. Gerçeklik insana kendi yasasını, insanın yalnızca rüyalarda, trans hallerinde yahut delirerek kaçabildiği yasaları dayatır.

III. BÖLÜM



6

"Tek Bir Şeyi Amaçlamak"

Yaşama sanatı da dâhil olmak üzere herhangi bir alanda başarıyı vasatın ötesine geçirmenin birinci şartı *tek bir şeyi amaçlamaktır*.* Tek bir şeyi amaçlamak bir karar vermeyi, kendini bir amaca adamayı öngörür. Bu, kişinin üzerinde karar kıldığı bir şeye bütün benliğini yönlendirip adaması, tüm enerjisini seçtiği o amaç yönünde harcaması anlamına gelir.

Enerji farklı yönlere dağılırsa, sadece amaca ulaşmak için gereken enerji tükenmekle kalmaz; aynı zamanda, ortaya çıkan devamlı çatışmalar her iki yönde enerjiyi zayıflatır.

Bu noktada saplantı nevrozu konumuzla ilintilidir. Hayatındaki en önemli kişilere yönelik tavrı son derece ikircikli olan ve falanca şeyi mi yoksa onun tersini mi yapmaya bir türlü karar veremeyen kişinin iradesi, karar almada ve hatta sonunda eyleme geçmede tamamen felce uğrar. Amaçlara çok şiddetli bir şekilde karşı çıkılmadığı "normal" durumlardaysa daha küçük miktarda enerji harcanır; ama yine de hedefe ulaşma kapasitesi büyük ölçüde azalır. Doğrusu amacın maddi veya manevi, ahlâki veya ahlâkdışı olması önemli değildir. Yapmak istediği şeyi kusursuzca veya layıkıyla yaptığı

* Bkz. S. Kierkegaard, *Purity of the Heart and Will One Thing: Spiritual Preparation for the Office of Confession*, New York: Harper and Brothers, 1938.

takdirde bir banka soyguncusunun tıpkı bir bilim insanı veya kemancı gibi tek bir şeyi amaçlaması gerekir. Gevşeklik birine hapsi boylatırken, diğerini verimsiz ve sıkıcı bir üniversite profesörüne ve ötekini ise ikinci sınıf bir orkestra üyesine dönüştürür. Elbette sadece amatör statü söz konusuysa işler değişir: Bu durumda hırsızın başı muhtemelen belaya girer; bilim insanı büyük olasılıkla yılgınlığa kapılırken amatör kemancı mükemmellik arayışı içinde olmadığı sürece icrasının hakkını vermek için güzel çalmaya çalışır.

İnsanların amaçlarının çözülmemiş çelişkileriyle ne denli sık karşılaştığımızı gözlemlemek kolaydır. Bu çelişkiler kısmen, kültürümüzde insanlara birbirine zıt norm kümeleri sunan bir bölünmeden kaynaklanmaktadır: Hıristiyan hayırseverlik ve fedakârlığına karşın burjuvazinin duyarsızlığı ve bencilliği. Pratikte bencillik normu yaygın şekilde benimsenirken, çok az insan eski normların etkisiyle hareket eder; hatta o normlar bile kişiyi farklı bir yaşam tarzına sevk edecek kadar güçlü değildir.

Çağdaş endüstriyel toplumda işi canı gönülden yapma imkânları büyük ölçüde azalmıştır. Aslında seri üretim bandındaki işçi, evrakları dolduran bürokrat, sokakları temizleyen çöpçü veya postanedeki bölmesinde pul satan görevli işini bütün kalbiyle ve sarsılmaz bir iradeyle yaparsa çıldırma tehlikesiyle karşı kaşıya kalır. Bu sebeple, kendini işinden uzaklaştırmak için elinden geleni yapar ve zihnini farklı düşünceler, düşlerle meşgul eder. Bununla beraber ustalaşmaya imkân tanıyan bir dizi meslek bulunmaktadır. Onlardan bazılarını sayacak olursak: bilim insanlığı, doktorluk, sanatçılık, severek yapılan sekreterlik, hemşirelik, otobüs şoförlüğü, editörlük, pilotluk, marangozluk. Öte yandan işin giderek mekanikleşmesi ve rutinleşmesi söz konusu imkânları günden güne azaltacaktır.

Öncelikle el işinin ve kâtipliğin şimdiki kadar otomatikleşmesi ve rutine binmesi gerekmiyor. Son zamanlarda yapılan

bir dizi deney; aşırı uzmanlaşma süreci tersine çevrilerek, işçinin kendi çalışma yöntemi üzerine söz sahibi olmasına ve bu sayede bir veya iki mekanik hareketin tekrarlanmasının ortadan kalkmasına olanak tanıyacak şekilde üretim biçiminin ayarlanması suretiyle işin monotonluğunun azaltılabileceğini ve ilgi ve ustalığın belli bir ölçüde artırılabileceğini ortaya koymuştur. Ne var ki endüstriyel seri üretimin hangi alanı olursa olsun işin ilgi uyandırmasının ve ustalaşma çabasına açık olmasının sınırları vardır.

Şayet işin *teknik* yanını değil de *sosyal* yanını ele alacak olursak, mesele bambaşka bir hal alır. Bu durum günümüzde daha görünür hale gelmiştir. Nitekim otomobil fabrikasında çalışmaktan tutun da araştırma enstitüsünde çalışmaya varıncaya kadar neredeyse bütün iş sahalarında takım çalışması yürütülmektedir. Herkes kendini kişiler arası bir ilişki ağının içinde bulmakta ve değişen derecelerde bu ağın bir parçası olmaktadır. İçinde bulunduğum sosyal durum benim kendi hayatımın bir parçasıdır; ben onu etkilediğim gibi o da beni etkiler. Eğer endüstriyel bir iş kolunda çalışan mavi ve beyaz yakalılar veya hastanelerdeki çalışanlar ve hemşireler, kurumun yönetimine katılıp "çalışan" olmaktan çıkarlarsa, eğer aynı durumda çalışan herkes bir araya gelip örgütlenirse, organizasyonun akılcılığı ve insani ilişkilerin kalitesi dolayısıyla ustalaşabilecekleri bir işe kavuşurlar. Bu tür üretken çalışma içinde her bir birey kendi yaşamını da daha verimli hale getirir.*

Sosyal bir organizasyon olarak işyerinin yanı sıra toplumun bir bütün olarak en iyi şekilde örgütlenmesi, herkese içtenlikle katkıda bulunma olanağını verir. Öte yandan bunu başarmak toplumun ve onun siyasi temsilcisi olan devletin, vatandaşın üzerinde ve ona karşı duran güçler olmaktan çı-

* Bu konu üzerine daha uzun bir tartışma için *bkz.* E. Fromm, *Sağlıklı Toplum,* Çev. Yurdanur Salman ve Zeynep Tanrısever, Payel Yayınları, İstanbul.

kıp vatandaşın emeğinin ürünü olan yapılar haline gelmesini gerektirir. Yabancılaşmanın günümüzdeki evresinde bu pek mümkün görünmüyor; insancıl bir toplumda kişinin kendi hayatının yanı sıra toplumun kendisi de insanın en önemli çalışma olgusu haline gelir ve her ikisinin de amaçları örtüşür.

7

Uyanık Olmak

Günümüzde bilinçlilik halini değiştirip genişletme konusunda yeni yollar arayanlar bunu çokça konuşuyorlar. Genellikle bu, dünyayı yeni bir gözle; özellikle fiziksel anlamda, tamamen özgün ve parlak formlar ve renkler içinde görmek anlamına geliyor. Bu değişik bilinç durumuna ulaşmak için çeşitli yollar, özellikle beyni veya ruh halini etkileyen farklı yoğunluklardaki ilaçlar ve kendiliğinden tetiklenen trans halleri önerilmektedir. Bu değişik bilinç hallerinin yaşandığını kimse inkâr edemez; fakat bu hallere çok hevesli az sayıdaki insan şu soruyu gündeme getiriyor: Olağan durumunda kişi, normal gelişim sürecini tamamlamış bir bilinç durumuna bile ulaşamazken neden kendi bilinç durumunu değiştirmek istiyor? Gerçek şu ki değişik bilinç hallerine ulaşmaya can atan kişiler, sadece kahve, likör ve sigara gibi şeyler içen akranlarınkinden daha gelişkin bir bilinç haline sahip değillerdir. Genişletilmiş bilinç âlemleri dar bir bilinçten kaçış yoludur ve "yolculuk"tan sonra başlanılan noktaya, yani diğer insanların her zaman bulunduğu noktaya geri dönülür: uyku ile uyanıklık arasındaki durum.

"Uyku ile uyanıklık arasındaki durum"u açıklamamız gerekir, çünkü bilhassa ben bunu çoğu insandaki alışıldık zihin

durumunu ifade etmek için kullanıyorum. Uyku ile uyanıklığı birbirinden ayırt ettiğimizde –bir ölçüde bunu başarıyoruz da– sağlam bir zeminde durduğumuza inanıyoruz. Bu iki durum arasında belli başlı fizyolojik –kimyasal ve elektriksel– farklılıklar söz konusu. Bir psikobiyolojik perspektiften bakılınca aradaki farklılıklar şöyle anlatılabilir: Uyanıklık durumunda yetişkin kişi, beslenme, barınma ve yaşamın diğer ihtiyaçlarını karşılar ve çoğunlukla mücadele etme veya kaçma yoluyla ya da aynı ölçüde tehlikeli diğer alternatiflere mahal vermeyecek bir uzlaşıya girerek tehlikelere karşı kendini korur. Uyku halindeyse kişi hayatta kalmak için çaba sarf etme mecburiyetinden kurtulur; artık çalışmasına gerek yoktur ve yalnızca alışılmadık gürültü gibi acil durum işaretleri alınca kendini savunmak için uyanır. Kendi içine yönelerek kendine mesajlar verir, planlar yapıp hayata geçirir. Bu planlarla kendi isteklerini, korkularını ve içinin en derinlerinde yatan düşünceleri kendine ve başkalarına ifade eder; uyanıkken kendine musallat olan yanılsamalar ve her kafadan çıkan seslerle hareket etmemesi, ona kendi özgün fikirlerini kazandırmıştır.*

Aslında çelişkili bir şekilde, bizler uykuda, uyumadığımız zamanlardakinden daha uyağınızdır. Rüyalarımız çoğu zaman yaratıcı etkinliğe, gündüz düşlerimiz ise zihinsel tembelliğimize delalet eder. Öte yandan gerek uyanıklık gerekse uyku hali ayrışmış hallerdir. Her bir evre kendi içinde alt evreler barındırır; hafif uykudan derin uykuya, rüya gördüğümüz evrelerden (teknik olarak REM uykusu diye adlandırılan uyku halindeki göz hareketlerimiz sayesinde bir gözlemcinin seçebildiği durumlar) ve rüya görmediğimiz evrelere kadar uzanan bir yelpaze.

Ayrıca uyanıklık durumunda da belirgin farklılıklar olduğu bilinmektedir; bunlar beynin yaydığı farklı türlerde elekt-

* Daha ayrıntılı bir analiz için *bkz.* E. Fromm, *Rüyalar Masallar Mitler*, Çev. Aydın Arıtan, Kaan H. Ökten, Say Yayınları, 2014, İstanbul.

rik dalgalarının analiz edilmesiyle incelenmiştir. Her ne kadar bizim bu alandaki bilimsel bilgi dağarcığımız hâlâ yeterince ileri düzeyde olmasa da ampirik öz-gözlem bize daha kesin bir yolla henüz elde edemediğimiz verileri sunabilir. Herkes uyuşukluk veya dikkatsizlik durumlarına karşı uyanıklık, açıklık, zihinsel zindelik durumları arasındaki farklılıkları bilir. Aynı zamanda bu iki durum çok hızlı bir şekilde birbirini takip edebileceğinden, böylece yeterli uyku çekilmemesinin veya "yorgunluk hissi"nin nedenini açıklayan bilindik açıklamaların dışarıda bırakıldığı genel bir tecrübe konusudur. Hangi faktörün "yorgunluk" durumunu, keskin uyanıklık durumuna dönüştürdüğü ilginç bir analiz konusudur.

Bunun en belirgin örneği insanların etkisidir. Keyif almadığı, doğru ama isteksiz bir şekilde yaptığı rutin işinin başına geçip sadece düzgün bir şekilde yerine getirecek kadar işine odaklanan kişi, mesai sonu ofisten çıkıp âşık olduğu kadınla buluşunca birdenbire bambaşka bir insan olur: uyanık, zeki espritüel, çekici, hayat dolu, enerjik. Onu gören bir kişi yarı uykudan tam bir uyanıklık durumuna geçtiğini söyleyebilir. Yahut bunun tersi bir durum söz konusu olabilir: İlgi duyduğu işine dalmış evli bir adam gayet uyanık ve algıları açık olabilir. Eve gelince tamamen değişebilir; sıkılıp rehavete kapılabilir; kendini canlandırmak umuduyla bir şeyler içip televizyon seyretmek isteyebilir. Bu gerçekleşmeyince karısıyla gelişigüzel bir sohbete girebilir. Sonra tekrar televizyon seyreder veya bazen de yorgun argın yapılan seksin ardından iç geçirerek günü bitirir. Bu, elbette aşkı geçmişte barındırmış olsa bile uzun zamandır kaybetmiş "yorgun evlilikler"de gerçekleşir sadece.

Uyanıklık durumunu tetikleyen başka saikler de vardır: tehlike, kazanma şansı, yıkım, fetih veya bir kişiyi harekete geçirebilecek herhangi bir tutku. Haklı olarak şöyle diyebiliriz: "Bana seni uyandıran şeyi söyle, sana kim olduğunu söyleyeyim."

Tamamen uyanık olmanın *niteliğinin,* bu sonucu doğuran uyarımdan bağımsız olduğunu söylemek yanlış olur. Bir tehlikenin farkına vararak tam bir uyanışa geçmiş kişi esasen o tehlikeyle ilgili bütün faktörlere karşı teyakkuzda olacaktır. Kumarda kazanma şansıyla hayata dönen kişi, karısının onun kumar bağımlılığından dolayı üzüldüğünün farkına varmayabilir pekâlâ. Daha genel konuşacak olursak, bizler hayati açıdan elzem bir işin (çalışmak veya yaşamsal çıkarları savunmak gibi) veya ihtiraslı bir amacın (para peşinde koşmak gibi) gerektirdiği ölçüde ve bu yolla uyanıklık durumuna erişiyoruz. Bütünsel uyanıklık ise bu kısmi ve bir bakıma pragmatik uyanıklıktan farklıdır. Bütünsel uyanıklık durumunda kişi sadece hayatta kalmak veya tutkulu amaçlarını yerine getirmek için farkında olma ihtiyacı hissetmez, aynı zamanda kendisinin ve çevresindeki dünyanın (dünyanın ve doğanın) da farkındadır. Muğlâk değil de berrak bir şekilde, yüzeyle birlikte kökleri de görür. Onun gözünde dünya, olduğu gibi gerçek bir varlığa dönüşür; şekil ve yapısı içinde her ayrıntı anlamlı bir birim oluşturur. Gözümüzün önündeki perde adeta biz onun farkında bie değilken kalıcı bir şekilde birdenbire kalkmış gibi olur.

Bu, herkesin bildiği bir uyanıklık durumudur. Bir kişilerin yüzünü defalarca görmüş olabiliriz; o kişi bir akrabamız, bir dostumuz, bir tanıdığımız veya bir iş arkadaşımız olabilir. Bir gün çoğu zaman anlamadığımız sebeplerden ötürü aniden o kişinin yüzünü tamamen bambaşka bir şekilde görürüz. Sanki o kişi yeni bir boyut kazanmış gibidir. Bizim nazarımızda o yüz olduğu gibi hayata dönmüştür (hatta eğer öyleyse, bütün o cansızlığı içinde). Bu noktada olağanüstü bir berraklık ve seçiklikle gerçekliği görürüz. "Sorunlarını", geçmişini, bizi kuramsal düşüncelere sevk eden şeyleri değil de o kişiyi, "olduğu gibi" o kişiyi görürüz. O iyi veya kötü, güçlü ya da zayıf, kaba ya da hassas (veya bu ikisinin bir karışımı) olabilir ama bizim gözümüzde neyse odur ve yüzü aklımızda kalır.

Daha önce bize göründüğü haliyle yavan, bulanık, mesafeli birisi olarak düşünemeyiz artık onu. Yüzün illa çok etkileyici olması gerekmez elbette çünkü çok az insan için eller, bedenin biçimi, mimikler ve hareketler de aynı ölçüde önemlidir, hatta daha önemlidir.

İki kişi birbirine bakar ve birbirlerinin farkına varır. Kendi biriciklikleri içinde birbirlerini görürler, arada bir engel, sis yoktur; birbirlerini keskin bir farkındalık hali içinde görürler; bu doğrudan ve engelsiz süreç içinde birbirlerini düşünmezler, psikolojik sorular sormazlar, şu an bu hale nasıl geldiklerini sormazlar, nasıl gelişim gösterdiklerini, iyi veya kötü olup olmadıklarını da sormazlar; sadece *farkındadırlar*. İşin doğrusu daha sonra birbirlerini düşünebilirler; tahlil, değerlendirme ve açıklama yapabilirler ama farkındalık halindeyken düşünürlerse farkındalık bundan zarar görür.

8

Farkında Olmak

Genelde "farkında olmak", "bilmek", "bilincinde olmak" eş anlamlı kullanılan ifadelerdir. Ne var ki "farkındalık" (*aware*) sözcüğü diğer iki ifadeden etimolojik anlamda farklıdır. *Aware* sözcüğünün kökü (Almancada *gewahr*), sözcüğün İngilizce ve Almanca dillerinin tarihçesinde "dikkat" (*attention*) veya "dikkatli olma" (*mindfulness*) (Almanca *Aufmerksamkeit*) gibi anlamlara gelmektedir. Genelde bir şeyin bilincinde veya farkında olmak diye anlamlandırılır. Bu da salt bilinçten veya bilgiden daha fazlasını ifade eder; çok aşikâr olmayan, hatta beklenmedik bir şeyin keşfi anlamına gelir. Başka bir deyişle farkındalık pür dikkat bir halde bilmek veya bilinçli olma durumudur.

Şimdi farkındalığın değişik anlamlarına bakalım. Farkındalık kişinin bedenine veya psişik durumuna (yani, kişinin duygularına ve ruh haline) işaret edebilir.

Bedensel farkındalığın basit bir örneği kişinin nefes alıp verişinin farkında olmasıdır. Elbette nefes alıp verdiğimizi biliyoruz ama bu, nefes alıp verme veya karın hareketini gözlemleyerek kanıtlanabilen zihinsel bir bilgidir. Öte yandan nefes alıp verdiğimiz bilgisi soluma eyleminin farkındalığından oldukça farklı bir şeydir. Herkes basit bir deney

yaparak bu farklılığı görebilir. Rahat, yani ne gevşek ne de kaskatı bir pozisyonda oturup gözlerinizi kapayın. Hiçbir şey düşünmemeye çalışarak sadece nefes alıp verişinizi hissedin. Bu katiyen göründüğü kadar kolay değildir, çünkü zihninize birçok düşünce üşüşür ve özellikle başlangıçta aradan birkaç saniye geçtikten sonra nefes alıp verişinizin farkındalığını yitirdiğinizi ve genellikle alakasız birçok düşünceyle zihninizin meşgul olduğunu fark ederseniz. Kişi soluk alıp verişine odaklanmayı başardığı ölçüde soluma sürecinin farkında olur. Solumayı zoraki yapmaya çalışmadan veya onu kontrol etmeden, herhangi bir amaç veya hedef taşımadan kendini soluma eylemine vermesi gerekir. O zaman kişi, bu nefes farkındalığının nefes üzerine düşünme etkinliğinden çok farklı olduğunu keşfeder. Aslında iki tutum birbirini dışlar. Nefes alış verişim üzerine düşünmeye başlar başlamaz soluma eyleminin farkında olamam artık.

Herkes için yapması kolay bir başka deney de şudur:* Yine rahat bir pozisyonda oturup gözlerinizi kapayın. Ellerinizi dizlerinizin üzerine koyun (bu pozisyonu Abu Simbel Tapınağı'ndaki oturan Firavun heykellerinde görebilirsiniz). Sonra bir kolunuzu yere kırk beş derecelik açıyla kaldırın. Biz bu hareketi normalde açık gözlerle yaptığımızda sinir sistemimiz ilgili kaslara bir sinyal gönderir ve kolumuzu kaldırırız. Bunu aniden yaparız ve sonucu görürüz; komut yerine getirilmiştir ve kolumuzun eski pozisyonuna dönmesi için komut verebiliriz. Bu durumda kolun hareketini hissedebildik mi? Pek değil: Kol bir araçtır ve yaptığımızın, yapay bir kolu havaya kaldıran düğmeye basmaktan pek bir farkı yoktur. Burada önemli olan süreç değil; sonuçtur. Eğer bilindik yöntemin aksine, hareket deneyimi üzerine odaklanmak istiyorsak sonucu unutmaya çalışıp kolumuzu, hareketini

* Bu deney Charles Brooks'un *Sensory Awareness: The Rediscovery of Experiencing* (New York, Viking, 1974) adlı kitabında anlatılan "duyusal farkındalık" yönteminden alınmıştır.

hissetmeye başlamamıza olanak tanıyacak yavaşlıkta hareket ettirmeliyiz; avucumuzu bulunduğu yerden hafifçe kaldırıp "havada taşımak", daha sonra yavaşça az çok planlanan yüksekliğe çıkarmak ve ardından tam durgunluğa ulaşana değin yavaşça indirmek. Bu küçük egzersizi yapan herhangi biri, "harekete" tanık olmayıp hareket eden kolunu hissettiğini fark edecektir. Aynı zamanda, hareketin farkında olmaya o kadar odaklanmıştır ki üzerinde düşünmediği de görecektir. Öncesinde veya sonrasında düşünebilir ama farkındalık sürecinde düşünmeye yer yoktur.

Aynı ilke "hareket sanatı"nda (Katya Delakova'nın öğrettiği) ve eski bir Çin geleneği olan hareket serisinde –T'ai Chi Chuan– de vardır. (Bu ikincisi özellikle tavsiye edilen bir egzersizdir, çünkü "duyusal farkındalık" unsurlarını odaklanılmış bir meditasyon haliyle birleştirir.)*

Farkındalık ile düşünme arasındaki benzer farklılıklar, duygularımız ve ruh hallerimiz bahsinde de söz konusudur. Eğer ben sevinç, sevgi, üzüntü, korku veya nefret hissettiğimin farkındaysam, bu demektir ki hissim bastırılmamıştır; yoksa hissim üzerine düşünüyorum demek değildir. Ne hissettiğimin "bilincindeyim" dediğimizde de doğru söylüyoruzdur; bilinç (conscious) Latince con (ile) ile scrie (bilmek) köklerinin birleşiminden gelmektedir; yani bilgiye katılmak veya "zihinsel yetilerle" uyanmak. Bilincinde olmak "farkında olmak" gibi aktif bir unsur içerir. Almanca karşılığı olan *Bewusstsein* daha da etkileyicidir; o, *bewusstes Sein*'dir, yani bilinçli varlık. (On sekizinci yüzyıla kadar felsefi terminolojide iki sözcükle kullanılmıştır: "bewusst Sein".)

Şimdiye kadar, saklı olmayan şeyin farkındalığından söz ettim. Bundan farklı bir farkındalık türü de saklı olanın farkındalığıdır. Saklı olanın farkında olmak bilinçdışında olanın

---

* Bana 1940'larda "duyusal farkındalığı" öğrettiği için Charlotte Selver'a ve geçtiğimiz on yılda "hareket sanatını" ve özellikle T'ai Chi Chuan yöntemini öğrettiği için Katya Delakova'ya minnettarım.

(bastırılmışın) bilincinde olmakla veya bastırılmış olanı bilinç katına çıkarmakla aynıdır. Genelde bilinçdışında olanı bilinç katına çıkarmak aktif bir çaba gerektirir. Aynı işleme *açığa vuran* veya *ortaya çıkaran* farkındalık da diyebiliriz.

Sanayi toplumunun son evresinin başında en kapsamlı ve en çığır açıcı iki eleştirel kuram, Marx ve Freud'unkilerdi.* Marx sosyal-tarihi süreç içinde itici güçleri ve çatışmaları gösterirken, Freud içsel çatışmaları eleştirel bir biçimde açığa vurmayı amaçlıyordu. Her ikisi de insanın özgürleşmesi için çalıştı; her ne kadar Marx'ın anlayışı Freud'unkinden daha kapsamlı ve zamandan bağımsız idiyse de. Ne var ki her iki kuram da aynı kaderi paylaşıp çok geçmeden en önemli niteliklerini, yani eleştirel ve dolayısıyla özgürleştirici fikirlerini yitirdiler ve "inançlı" destekçilerinin çoğu tarafından ideolojiye dönüştürülürken, kurucular da birer idol haline getirildi.

Freud ve Marx'ın eleştirel analizlerinin aynı düşünceyi iki farklı boyutuyla ifade ettiği gerçeği, temel bir anlayışa dayanmaktadır.

Farkındalık sadece içsel çatışmaları değil; aynı ölçüde sosyal yaşamda ideolojiler tarafından olumsuzlanan ve bağdaştırılan (sosyal ussallaştırmalar) çatışmaların da açığa vurulmasına işaret eder. Birey toplumun bir parçası olduğundan ve toplumsal dokunun dışında düşünülemeyeceğinden sosyal gerçeklikle ilgili yanılsamalar bireyin zihin açıklığını etkiler ve böylece onun kendisi hakkındaki yanılsamalardan kurtulmasını engeller. Görme becerisinin yanı sıra körlük de bölünmezdir. İnsan zihninin hayati melekeleri birdir. İnsanın kendi içini görebildiği ama dış dünya söz konusu olduğunda kör olduğuna inanmak bir mumun her yönde değil de tek bir yönde ışık yaydığını söylemeye benzer. Mum ışığı aklın eleştirme, derinlere nüfuz etme ve açığa çıkarma kapasitesidir.

---

* Budizm de on dokuzuncu yüzyılda Marx'ın kuramlarının yaptığı gibi milyonlarca insanı harekete geçirmiş eleştirel bir kuramdı. (Bu benzerliği bana gösterdiği için Z. Fiser'a teşekkürlerimi sunuyorum.)

Bu noktada sorulması gereken iki soru var: Farkındalık özgürleştirici bir etki yapabilir mi, eğer yaparsa nasıl yapar? Dahası, farkındalık sahiden arzu edilir bir şey midir?

Farkındalığın özgürleştirici etkisi su götürmez bir gerçek. İnsanın, yanılsamanın zincirlerini kırıp köklere nüfuz edebildiğine ve böylece olguların sebeplerini kavrayabildiğine dair pek çok örneği tarihin sayfalarında bulabiliriz. Burada ben sadece "büyük adamlar"dan söz etmiyorum, ayrıca bazen bilinmeyen nedenlerle gözlerini kapamış illüzyon perdelerini açıp görmeye başlayan sıradan insanlardan da söz ediyorum. İleride psikanaliz bahsini ele alırken bu konuyu daha uzun boylu işleyeceğiz.

Farkındalığın özgürleştirici etkisi nasıl mümkün olabilir sorusuna verilebilecek cevaplardan biri şu fikirde yatıyor: İnsanın dünyadaki konumunun gücü onun gerçekliği kavrayış derecesine bağlıdır. Ne kadar az kavrıyorsa o kadar kafası karışır ve dolayısıyla kendini güvensiz hissedip sırtını putlara dayayarak güvenceyi onlarda bulur. Gerçekliği ne kadar çok kavrarsa kendi ayakları üzerinde o kadar sağlam durur ve kendi iç benliğini varoluşunun merkezi kılar. Gücünü toprak anaya dokunmaktan alan ve düşmanının onu ancak yeterince uzun süre havada tutarak öldürebildiği Antaios'a benzer insanoğlu.

İnsanın körlükten kurtulmasının arzu edilir bir şey olup olmadığı sorusunu cevaplandırmak daha zordur. Bunun arzu edilir olduğu konusunda kayda değer bir uzlaşı vardır, fakat tek bir şartla: gizli çatışmalarla ilgili düşüncemizin bizi yapıcı bir çözüme ve dolayısıyla daha büyük bir esenliğe götürmesi. Nitekim Marx da işçi sınıfı kendi koşullarının farkına vardığında bu esenliğin gerçekleşeceğini düşünüyordu. Eğer işçi sınıfı yanılgılarından kurtulursa hiçbir yanılgıya yer vermeyecek bir toplum inşa edecekti (ve tarihsel koşullar uygun olduğundan bu gerçekleştirilebilirdi). Freud bilinçli kuvvetler ile bilinçdışı kuvvetler arasındaki saklı çatışmaların kavranmasının nevrozu tedavi edeceğine inanıyordu.

Fakat ya çatışma çözülemezse ne olur? İnsan gerçek yaşamda özgürlüğe kavuşmasına yardım etmeyen acı verici bir hakikatle yaşayacağına yanılgılarla yaşasa daha iyi değil mi? Eğer Marx ve Freud'un inandığı gibi, dini öğretiler bir yanılgı ise bu, insanın hayatta kalmasını mümkün kılan elzem bir yanılgı değil miydi? Eğer insan bu yanılgıyı terk edip daha insani bir toplum düzeni ve daha büyük bir kişisel refah şansını yakalama konusunda umutsuzluğa düşerse ne yapacaktır? Yahut sadist, takıntılı bir insan çektiği acının köklerini kavrayıp ama olası bir dizi nedenden ötürü durumunu değiştiremezse, kör kalması ve kendi ussallaştırmasına inanmaya devam etmesi daha iyi olmaz mı?

Bu sorulara cevap vermeye kim cesaret edecek? İlk bakışta, kimseye gereksiz yere acı çektirmeme isteği, insanı yanılgılarından kurtarmayı istememek adına yeterli bir mazeret gibi görünüyor. Ne var ki bu cevapla ilgili bazı kuşkulara ister istemez kapılıyorum. Bu mesele, bir hastaya ölümcül hastalığı söylenmeli mi yoksa söylenmemeli mi meselesiyle aynı değil midir? Eğer söylenmezse bu, onu hayatıyla son kez yüzleşip henüz harekete geçirmediği tüm içsel gücünü toplama ve böylece korkuyu yenip dinginliğe ve güce ulaşma fırsatından mahrum etmek olmaz mı? Bu soru sık sık tartışma konusu yapılır. Bana öyle geliyor ki meseleyle en fazla ilgilenen gözlemciler, dogmatik bir şekilde bu veya şu cevabı seçmeyeceklerdir; cevabın ölen kişinin kişiliğinde yattığını ve kararın, ancak kişinin içindeki potansiyel ve fiili gücü değerlendirilip en derinlerde yatan, pek ifade edilmemiş isteği anlaşıldıktan sonra verilebileceği konusunda hemfikir olacaklardır. Herhangi bir dogmatik inançla onun için kesinlikle "en iyisi" olduğu sanılan şeyi ona dayatmak, bana insanlık dışı geliyor.

Genelde çatışmalar ve yanılgılar meselesinde de benzeri bir akıl yürütme haklı çıkarılmaktadır. Öncelikle, soru bir olumlu ölçüde tamamen soyuttur ve dolayısıyla yanlış bir sorudur; müspet çözümler olmadan gözü açılmayan çoğu birey veya sosyal sınıf, yanıltıcı analizlere öyle kolayca kulak

vermeyecek, onları anlamayacak ve katılmayacaktır; eleştirel düşünür melek gibi konuşsa bile. Gerek bireysel gerekse toplumsal hayatta direnişin gücüne dair örnekler bol olduğundan burada sıralamaya gerek yok. Fakat direnci yeterince güçlü olmayanlara ne diyeceğiz? Yanılgılarını sürdürmeleri onlar için daha iyi mi olacak?

Bu soruyu cevaplandırmak için gerçeğin farkına varmanın özgürleştirici bir etki yaptığını hatırlamamız gerekiyor; bu farkındalık enerji yayar ve kişinin zihnindeki sis bulutlarını dağıtır. Sonuçta kişi daha bağımsız ve daha canlı olur ve benliği bir merkeze kavuşur. Kişi gerçekte hiçbir şeyin değiştirilemeyeceğini, koyun gibi değil de insan gibi yaşayıp ölmeyi başardığını tamamen anlamış olabilir. Eğer acıdan sakınmak ve azami rahatlık elde etmek yüce değerlerse, o zaman yanılgılar gerçeğe tercih edilebilir. Öte yandan eğer tarihin her döneminde her insanın kâmil insan olma potansiyeliyle doğduğunu ve ölümle birlikte bu potansiyeli hayata geçirme şansının tükendiğini düşünüyorsak, o zaman, yanılgılardan kurtulma ve böylece azami düzeyde kendini gerçekleştirmenin kişisel değeri üzerine çok şey söylenebilir. Ayrıca insanın görebilme kabiliyeti ne kadar artarsa, çoğu zaman olduğu gibi zihni, cesareti ve iradesi köreldiği için değişim şansı ortadan kalkana değin beklemektense olası en yakın zamanda hem toplumsal hem de bireysel değişim yaratma ihtimali o kadar artar.

Bütün bu değerlendirmelerden çıkan sonuç şudur: Olma sanatını öğrenmedeki en önemli adım, yüksek bilinç kapasitemizi ve zihin söz konusu olduğunda eleştirel ve sorgulayıcı düşünme yetimizi güçlendirmektir. Bu esasen zekâ, eğitim veya yaş meselesi değil, karakter meselesidir; özellikle de insanın önceden başardığı, her nevi puttan ve akıldışı otoriteden şahsen bağımsız kalması meselesidir.

Büyük çaplı bu bağımsızlık nasıl kazanılacak? Burada bir tek şunu söyleyebiliriz: İnsan bir kez itaatkâr olmamanın (burada kastım içsel itaatsizlik, yoksa illa düpedüz küstah ve dogmatik bir itaatsizlik değil) hayati öneminin bilincine

varınca, itaatin küçük işaretlerine karşı çok duyarlı hale gelir, itaati haklı çıkaran ussallaştırmayı sorgular, cesaret gösterir ve hayati önemiyle birlikte sorunu bir kez kavradığında, sorunlara kendi başına birçok çözüm bulabileceğini keşfeder. Başka şeylerde de geçerlidir bu. Kişi ancak sorunun yakıcı olduğunu, ona çözüm bulunmanın bir hayat memat meselesi olduğunu anladığında çözümü bulabilir. Eğer yakıcı bir ilgiyle soruna yaklaşmazsa aklı ve eleştirel melekesi düşük seviyede çalışır; o zaman kişi gözlemleme yeteneğinden yoksun görünür.

Diğer faydalı bir tutum da derin şüpheyle yaklaşmaktır. Duyduğumuz çoğu şey ya düpedüz yanlış ya da yarı doğru yarı çarpıtılmış şeyler olduğu ve gazetelerde okuduklarımız çoğunlukla gerçekmiş gibi lanse edilen çarpıtılmış yorumlar olduğu için, bu durumda en iyi plan işe radikal bir şüphecilikle başlamak ve kulağımıza gelen çoğu şeyin muhtemelen ya yalan ya da çarpıtma olduğunu varsaymaktır. Eğer bu size fazlasıyla can sıkıcı ve kinik geliyorsa kastettiğim şeyin tastamam bu olmadığını, sadece bu varsayımın aksi varsayımdan, yani "aksi kanıtlanana kadar insanların doğru söylediği" varsayımından çok daha sağlıklı olduğunu vurgulamak istediğimi eklemeliyim.

Eğer yalancı insanlardan değil de beyanların doğruluğundan bahsettiğimi vurgulayacak olursak, önerilerim size daha insancıl gelebilir. Şayet insanlara böyle yaklaşılırsa, işler kolaylaşmasa da basitleşirdi ama beyanları yanlış veya yarı doğru insanların çoğunluğunun doğruyu söylediklerine içtenlikle inanmaları veya en azından bu beyanlarda bulunurken doğru söylediklerine kendilerini ikna etmiş olmaları da yadsınamaz bir gerçektir.

Öz-farkındalığa giden pratik adımlara gelirsek bu konuyu ileride "Psikanaliz ve Oto-analiz" bölümünde ele alacağım. Bununla beraber şimdi yaşama sanatını öğrenmede atılması gereken diğer adımlar üzerinde durmak istiyorum.

9

Odaklanmak

Odaklanma kapasitesi sibernetik insanın yaşamında ender görülen bir şey haline geldi. Öyle ki sibernetik insan, sanki odaklanmadan uzak durmak için her şeyi yapıyor gibi. Aynı anda birçok şeyi yapmaktan hoşlanıyor: müzik dinlemek, okumak, yemek, arkadaşlarla konuşmak. Bir karikatür bu eğilimi gayet güzel ifade etmiş: Adamın biri yatağının ardındaki duvarın üstüne bir televizyon yerleştirmiş ki sevişirken televizyon seyredebilsin diye.

Aslına bakarsanız odaklanmamayı en iyi televizyondan öğrenebilirsiniz. Bir programın reklamlarla kesilmesiyle izleyici odaklanmamaya şartlandırılır. Keza okuma alışkanlıkları da aynı eğilimi gösterir. Antoloji derleyip yayımlamak bu eğilimi gözler önüne sermektedir. Daha kötüsü, bir yazarın kitabının tamamı yerine onun düşüncelerinin bazı kısımları sunulur; böylece okur bütün bir düşünce sistemini kavraması için tam odaklanma ihtiyacı duymadan çok daha az odaklanma gerektiren "kolay" lokmayı mideye indirir. Çoğu öğrenci elindeki kitap antolojisi veya özeti olmasa bile baştan sona okumama alışkanlığı edinmiş durumda. Giriş, sonuç ve öğretmenin gösterdiği bazı sayfaları okumak, yazarın düşüncesini odaklanma ihtiyacı hissetmeden en azından yüzeysel olarak "öğrenmeye" yetiyor.

Ortalama konuşmalara kulak kabartan herkes sohbetlerde konuya ve karşıdaki insana ne kadar az odaklanıldığına kesinlikle tanık olacaktır. İnsanlar yalnız başına kaldıklarında da herhangi bir şeye odaklanmaktan uzak dururlar. Hemen bir gazete veya dergi kapıp gerçek odaklanma gerektirmeyen sayfaları kolayca okurlar.

Odaklanmanın bu kadar ender görülen bir olgu olmasının sebebi, insanların iradelerini tek bir şeye yöneltmemeleridir; odaklanmaya değer hiçbir şey yok, çünkü tutkuyla peşine düşülen hiçbir amaç yok. Bununla beraber işin içinde başka şeyler de var. İnsanlar odaklanmaktan korkuyorlar çünkü bir kişiye, bir fikre, bir olaya dikkatlerini fazlaca verirlerse kendilerini yitirmekten endişeleniyorlar. Benlikleri ne kadar zayıfsa, benliklerinin dışında bir şeye odaklanma edimi içinde kendilerini kaybetme korkuları da o kadar büyük oluyor. Sahip olma eğilimi baskın olan bir kişide kendini kaybetme korkusu, odaklanmaya karşı işleyen ana faktörlerden biridir. Son olarak, odaklanmak meşguliyet değil de ruhsal etkinlik gerektirir ve meşguliyetin başarının anahtarı olduğu günümüzde ruhsal etkinlik nadir görülen bir şeydir.

İnsanların odaklanmaktan korkmalarının başka bir nedeni daha var: Odaklanmanın çok zahmetli bir iş olduğunu ve çabucak yorulacaklarını düşünüyorlar. Aslında bunun tam tersi doğrudur; nitekim bunu kendinizde de gözlemleyebilirsiniz. Odaklanma eksikliği kişiyi yorarken, odaklanma canlandırır. Bunda gizemli bir taraf yoktur. Odaklanılmadan yapılan bir faaliyette enerji harekete geçmez, çünkü düşük düzeyde bir enerji, işi görmeye yeter. Hem ruhsal hem de fizyolojik yanı olan enerjinin harekete geçirilmesi, kişinin kendini canlı hissetmesini sağlar.

Odaklanmayla ilgili zorluk, son tahlilde, çağdaş üretim ve tüketim sisteminin bütün o yapısından kaynaklanmaktadır. İnsanın çalışması ne kadar bir makineye hizmet etmeye veya artık demirden veya çelikten yapılmayan bir makinenin par-

çası olmaya yönelikse, odaklanma şansı o kadar azalır. Çalışma süreci hakiki odaklanmaya izin vermeyecek kadar monotondur. Aynı şey tüketim için de geçerlidir. Piyasa insana o kadar çok ve çeşitli meşgale sunar ki tek bir şeye odaklanmak ne mümkün ne de gerekli olur. İnsanlar ellerinde olandan hemen sıkılıp yeni olduğu için heyecan verici şeyler satın almaya koşmak yerine sadece birkaç şeye odaklanmaya başlarlarsa endüstrinin hali nice olur?

İnsan odaklanmayı nasıl öğrenebilir? Bu sorunun cevabı ya çok kısa ya da çok uzun olsa gerek. Yer darlığından dolayı ben kısa olanını tercih edeceğim.

İlk adım olarak, nasıl dingin olunacağını öğrenmeyi öneriyorum. Somut konuşacak olursak bunun anlamı, diyelim on dakika boyunca, hiçbir şey yapmadan oturmak ve elden geldiğince hiçbir şey düşünmemek, sadece kendi içinizde olan bitenin farkına varmaktır. Bunun kolay olduğunu sanan kişi bunu yapmayı hiç denememiş demektir. Zira deneyen kişi bu işin gayet zor olduğunu hemen anlayacaktır. İçinin kıpır kıpır olduğunu, elini, ayağını veya bedenini oynattığını fark edecektir. Firavun heykellerinde ve resimlerinde gördüğümüz klasik oturma pozisyonunu denediğinizde bunu daha çok fark edersiniz: Ayaklar çapraz tutulmayıp birbirine paralel halde yere sağlam basılır, kollar ya dizlere ya da bir dayanağa koyulur. Fakat pozisyon ne eski usul askeri egzersizlerde öğrendiğimiz kadar kaskatı ne de uyuşuk ve gevşek olmalıdır. Burada başka bir şey söz konusu: Beden uyumlu bir pozisyonda olmalı; o zaman aktif bir şekilde kendini canlı ve rahat hisseder. Eğer kişi bu pozisyonda oturmayı öğrenirse, yumuşak bir koltukta kendini rahatsız hissederken, arkası düz bir koltukta rahat hisseder.

Bu oturma pratiği odaklanmayı öğrenmede bir adımdır. Süresi 10 dakikadan 15 veya 20 dakikaya uzatılmalı ve her sabah düzenli olarak yapılmalıdır. Akşamları da en az 5 ila 10 dakika yapılması ve mümkünse günde bir kez daha ya-

pılması şiddetle tavsiye edilir. Belli bir dinginlik derecesine ulaşılınca –ki bu 1 ila 3 ayı alabilir– dinginlik sırasında veya ondan sonra doğrudan odaklanma egzersizlerinin eklenmesi tavsiye edilir. Pratikte bu, çeşitli yollarla yapılabilir. Kişi madeni bir paranın bütün ayrıntılarına tamamen odaklanabilir; öyle ki gözleri kapalıyken bile onu zihninde olduğu gibi canlandıracak kadar. Yahut odaklanmak istediği herhangi bir nesne –vazo, saat, telefon, çiçek, yaprak, taş vb.– de kullanabilir. Veya bir kelimeye de odaklanabilir.

Aylarca kişinin zihninden başka düşünceler geçip konsantrasyonunu bozacaktır. Canlı olan her şeyde olduğu gibi burada da zorlamak işe yaramaz. Teğet geçen düşünceleri zorla zihinden atmayı denemek, onlara düşman muamelesi yapmak ve dolayısıyla onlara karşı savaşı kaybettiğinde yılgınlık hissetmek işe yaramaz. Onlara nazikçe yaklaşmak gerekir ve bu da kişinin kendine karşı sabır göstermesi demektir. (Sabırsızlık genellikle zorlama niyetinin bir sonucudur.) Yavaşça, aslında çok yavaşça davetsiz düşünceler seyrekleşecek ve kişi daha iyi odaklanabilecektir.

Bundan daha çetin başka bir engel de uykuya dalmaktır ve kişi sık sık kendini uyuklamanın eşiğinde bulacaktır. Kişi buna kendini kaptırmamalıdır. Hemen yeniden deneyebilir veya birkaç derin nefes alabilir; eğer mahmurluk devam ediyorsa durup daha elverişli bir zamanda egzersizini tekrar yapmalıdır. Bu zorluklarla başa çıkmak odaklanmayı öğrenmeyi çok daha çetin hale getirir; çoğunluk olmasa bile çoğu insan bir süre sonra yılgınlığa kapılır. Bu sebatsızlıklarından dolayı kendilerini eleştirebilir veya kullandıkları yöntemin tümden yanlış olduğuna karar vererek başarısızlıklarını mantığa bürüyebilir. Her öğrenme etkinliğinde olduğu gibi burada da başarısızlığa tahammül etme kapasitesi çok önemlidir.

Ürünün makineden çıktığı üretim tarzı hata nedir bilmez ama aynı zamanda mükemmelliği de bilmez. Makineyle üre-

tim, mükemmelliğe giden yolun düz ve keyifli olduğu, kemanın cızırtılı sesler çıkarmadığı, felsefi bir sistemin insanın kafasını çoğu zaman karıştırıp şaşkınlığa sürüklemediği, mükemmel bir yemeğin tarifi sadece bir kez okunduktan sonra yapıldığı yolunda garip yanılgılara götürür insanı. Ancak kişi herhangi bir çabada olduğu gibi odaklanmaya giden yolun da beraberinde mutlaka başarısızlıklar ve hayal kırıklıkları getirdiğini bilirse, odaklanmayı öğrenme sürecinde kaçınılmaz olan yılgınlıktan sakınabilir.

Az evvel anlattığımız basit egzersizlere, düşüncelere ve duygulara odaklanma egzersizi eşlik etmeli veya ilkinden sonra gelmelidir. Sözgelimi kişi söyleyecek önemli sözleri olan bir yazarın mühim bir konudaki kitabını okuyor diyelim. O zaman kitabı nasıl okuduğunu kendi kendine gözlemleyebilir. Bir saatten sonra sıkılmaya mı başlıyor, bazı sayfaları es mi geçiyor, ilk okuduğunda tam anlayamadığı sayfayı tekrar mı okuyor, yazarın savı üzerine düşünüp kendi cevaplarını veya yeni fikirlerini mi oluşturuyor, yazarı çürütmek için bu veya şu noktayı eleştirmek yerine onun gerçekten ne anlatmak istediğini anlamaya mı çalışıyor, yeni bir şeyler mi öğrenmek istiyor, yoksa karşıt görüşün hatalarını öne sürerek kendi fikirlerini direkt veya dolaylı olarak doğrulamaya mı çalışıyorsunuz; bunları anlayabilirsiniz.

Bunlar odaklanmış bir halde okuyup okumadığımızı anlamaya yardım eden ipuçlarıdır. Eğer odaklanmadığımız sonucuna varırsak, daha az kitap okuma pahasına yazarın düşüncesinin özünü kavrama niyetiyle okumaya odaklanmamız yerinde olur.

Bir başkasına odaklanmak esasen düşüncelere odaklanmaktan farklı değildir. Bizim kişisel ilişkilerimizin çoğunun tam bir odaklanma eksikliği çektiği tezi için materyal toplamayı her okurun deneyimine bırakıyorum. Bizler karakter konusunda çok yetersiz hükümler veriyoruz çünkü karşımızdaki kişinin şahsiyetinin derinliklerine inemeyip yüzeyde

kalıyoruz; yani ne dediği, nasıl davrandığı, hangi konumda olduğu, nasıl giyindiği gibi şeylerle ilgileniyoruz. Kısacası biz *persona*'ya, yani karşımızdakinin bize gösterdiği maskeye bakıyoruz ve maskeyi kaldırıp arkasındaki *kişi*'yi göremiyoruz. Ancak o kişiye odaklandığımızda bunu yapabiliriz. Fakat öyle görünüyor ki gerek kendimizi gerekse diğer insanları olduğu gibi tanımaktan korkuyoruz.

Bireysellik, sürecin düzgün işlemesine engel olur. Bir kişiyi odaklanarak gözlemlemek, bizi ona karşı sevecen, ilgili davranışlar sergilemeye veya başka durumlarda da dehşet dolu tepkilerde bulunmaya zorlar; bütün bunlar sibernetik bir toplumun düzgün işlemesinin aleyhinde şeylerdir. İnsanlarla aramıza mesafe koymak isteriz, birlikte yaşamaya, işbirliği yapmaya, kendimizi güvende hissetmeye yetecek düzeyde birbirimizi tanımak isteriz. Dolayısıyla yüzeysel bilgiyi arzu ederken, odaklanmayla elde edilen bilgiden rahatsızlık duyarız.

Fayda sağlayan başka odaklanma biçimleri de vardır, örneğin tenis ve dağ tırmanışı gibi bazı sporlar ve satranç gibi oyunlar; ayrıca bir müzik aleti çalmak, resim ve heykelle ilgilenmek de bu noktada faydalı olabilir. Bütün bu etkinlikler odaklanılarak yapılabileceği gibi odaklanılmadan da yapılabilir. Aslında bunlar odaklanılmadan yapıldığı için odaklanmayı öğrenmeye hiç fayda sağlamaz; oysa odaklanılarak yapıldığında zihinsel etkisi tamamen farklı olur. Öte yandan kişi bu etkinliklerin hiçbirini yapmadan da sürekli bir odaklanma hali içinde bulunabilir. Daha sonra göreceğimiz üzere, Budizm'deki farkındalık kavramı, kişinin verili bir anda hangi işi yapıyorsa –ister tohum ekmek, ister odayı temizlemek isterse de yemek yapmak olsun– o işe tamamen odaklandığı bir var olma biçimi anlamına gelmektedir. Nitekim bir Zen ustasının da dediği gibi, "Ben uyuduğumda sadece uyurum, yemek yerken de sadece yemek yerim..."

10

Meditasyon Yapmak

Odaklanma pratiğinden yola çıkarak olma sanatını öğrenmenin temel hazırlıklarından birine doğrudan varabiliriz: meditasyon.

Başlarken önce iki farklı meditasyon türünü birbirinden ayırt etmeliyiz: Kendi kendine telkin yöntemi kullanılarak kendiliğinden tetiklenen hafif trans durumları; bu durumlar ruhsal ve bedensel rahatlamaya yol açarak kişinin kendini tazelenmiş, dinlenmiş ve daha enerjik hissetmesini sağlar. Bu yöntemlerin örneklerinden biri, merhum Profesör I. H. Schultz tarafından Berlin'de geliştirilmiş "kendi kendine telkin eğitimi"dir. Bu eğitim binlerce insan tarafından ve genelde epey başarılı neticeler alınarak uygulanmıştır.* Schultz yönteminin ruhsal rahatlamadan farklı bir işlevi olduğunu hiçbir zaman iddia etmemiştir. Bu, kişinin kendi kendine uygulaması gereken bir yöntem olduğundan tamamen pasif değildir ve kişiyi öğretmene bağlı kılmaz.

Meditasyonunun kendi kendine telkin yöntemine karşın, başlıca amacı bağımlılık, hırs ve yanılgılardan olabildiğince

* Karım ve ben Profesör Schultz ile çalıştıksa da kendi kendine telkin yöntemine içsel bir direnç geliştirdiğimiz için pek başarılı bir sonuç alamadık.

kurtulma, kısaca daha yüksek bir var olma biçimine terfi etme olan yöntemler de vardır. Nitekim bana kalırsa *Budist meditasyonu* gizemli bir havaya bürünmeyen ve telkin barındırmayan basit bir meditasyon çeşididir. Bu meditasyonun amacı kişiyi Budist gayeye yakınlaştırmak, yani tamahı, nefreti ve cehaleti ortadan kaldırmaktır. Neyse ki Budist meditasyonun Nyanaponika Mahathera tarafından yapılmış mükemmel bir açıklaması vardır.* Bu meditasyon yöntemini ciddiyetle öğrenmek isteyen herkese öneririm.

Aşağıdaki açıklamalar okurun söz konusu kitapta ne bulacağına dair ipucu vermektedir. Budist meditasyonun amacı bedensel ve ruhsal süreçlerimizin *azami farkındalığına* varmaktır. Yazar şöyle diyor:

> Buda'nın *Satipatthana*** üzerine konuşmasında öğrettiği gibi, Doğru Farkındalık'ın sistematik şekilde geliştirilmesi, zihnin gerek günlük işlerde ve sorunlarda eğitilip geliştirilmesi, gerekse en yüce amacı olan açgözlülük, nefret ve yanılsamadan kesinkes kurtulması için en basit ve en doğrudan, en derinlikli ve en etkin yöntemi sunmaktadır.
>
> Buda'nın öğretileri değişik bireysel ihtiyaçlar, mizaçlar ve kapasitelere uygun çok çeşitli ruhsal terbiye yöntemleri ve meditasyon konuları sunmaktadır. Yine de bu yöntemlerin hepsi nihayetinde Üstad'ın kendisinin ifadesiyle "Tek Yol" (ya da Biricik Yol, *ekayano magyo*) olan "Farkındalık Yolu"nda birleşmektedir. Bu nedenle Farkındalık Yolu dosdoğru "Budist meditasyonun kalbi", hatta "tüm doktrininin kalbi" (dhamma-hadaya) olarak tarif edilebilir. Yüce Kalp aslında doktrinin tüm bedeninde nabzı atan, bütün kan dolaşımlarının merkezidir (dhamma-kaya)...
>
> Bu kadim Farkındalık Yolu 2500 yıl önce olduğu gibi bugün de hayata geçirilebilir. Doğu'da olduğu gibi Batı'da da; keşiş

* Nyanaponika Mahathera, *The Heart of Buddhist Meditation*, New York: Samuel Weiser, 1973. (İlk basım 1962'de Rider & Co. tarafından Londra'da yapılmıştır.)

** *Bkz.* 2. ila 5. bölümler, Moshe Chavim Lazetto, *The Path of the Just*, Çev. S. Silverstein, Feldheim Publ., Kudüs ve New York, 1974 (ikinci basım).

hücresinin huzuru içinde olduğu gibi, hayatın bütün o debdebesinin ortasında da uygulanabilir...

Doğru Farkındalık aslında her zaman her yerde herkes için Doğru Yaşam ve Doğru Düşünce'nin vazgeçilmez temelidir. Herkese hayati bir mesaj verir: sadece Buda ve onun doktrininin (Dhamma) tasdik edilmiş takipçisine değil, kontrol edilmesi çok zor olan zihne söz geçirme çabası içinde olan ve zihnin yüksek zindelik ve mutluluğa ulaşmaya yönelik potansiyel yetilerini geliştirmeyi içtenlikle isteyen herkese.*

Farkındalık, sadece, odak noktasının nefes alıp vermenin farkına varmak olduğu günlük meditasyon egzersizlerinde değil; aynı ölçüde günlük yaşamın her anına uygulanabilir. Dağınık bir dikkatle bir şeyi yapmak değil, yapılan şeye –yürümek, yemek yemek, düşünmek, görmek vb.– tam odaklanma anlamına gelir; böylece yaşamak farkında olma durumuyla büsbütün şeffaf hale gelir. "Farkındalık bütün yanlarıyla insanı ve onun bütün deneyim sahasını kapsar,"** der Nyanaponika. Varoluşun her alanına yayılır: kişinin ruh *durumuna* ve zihninin *içindekilere.* Farkındalıkla yapıldığında her deneyim açık seçik ve gerçek olur ve dolayısıyla otomatik, mekanik ve dağınık olmaz. Tam farkındalık haline ulaşmış kişi bütün derinliğiyle ve somutluğuyla gerçekliğin bilincinde olan ayık kişidir; zihni dağılmamış, aksine odaklanmıştır.

Farkındalığın artmasını sağlayan egzersizlerin birincisi *nefes alıp vermektir*. Yazarın da vurguladığı gibi bu, "nefes alıp verme egzersizi değil, *farkındalık* içinde bir egzersizdir." Ve:

Budist pratikte nefesin "tutulması" veya herhangi bir müdahale söz konusu değildir. Sadece nefesin doğal akışını düzgün ve düzenli, kolay ve "akıcı" bir dikkatle, yani gerilim ve sertlik taşımadan oldukça "yalın" bir şekilde gözlemlemek söz konusudur. Nefes alıp verişin uzunluğuna veya kısalığına dikkat edilir ama

* *The Heart of Buddhist Meditation*, s. 7, 8.

** *Age.*, s. 57.

bu kasten ayarlanmaz. Öte yandan düzenli bir çalışmayla sonunda gayet doğal yoldan dinginleştirici, denge sağlayıcı derin nefes alıp verme becerisi kazanılır ve nefes alma ritminin sükûneti ve derinliği, tüm yaşam ritminin sükûnete ve derinliğe ulaşmasına yol açar. Bu yolla Nefes Farkındalığı her ne kadar pratiğin bir yan ürünü olsa da bedensel ve ruhsal sağlığın önemli bir faktörü haline gelir.*

Nyanaponika'nın anlattığı klasik Budist meditasyonda nefes farkındalığının ardından bedensel duruşlar, bedenin bütün işlevlerinin apaçık kavranması gelir; daha sonra da duygunun, ruhsal durumun (kendini tanımanın) ve zihnin içindekilerin açık bir şekilde bilincine varılır.

Bu kısa incelemede Nyanaponika Mahathera'nın bağlı olduğu Theravada ekolü tarafından uygulandığı haliyle Budist meditasyonu yeterince ayrıntılı ve açık anlatmak mümkün değil. Dolayısıyla farkındalık geliştiren meditasyonla ciddi olarak ilgilenen herkese *The Heart of Buddhist Meditation* (Budist Meditasyonun Özü) kitabını okumasını önermekle yetiniyorum. Bununla beraber, her ne kadar yazar bu yöntemin "sadece Buda'nın onaylanmış takipçileri için olmadığını" belirtse de, bu önerime eklemem gereken bir husus var. Yazar oldukça bilgili bir Budist keşiştir ve Buda doktrinini geleneksel formu içinde sunmaktadır. Reenkarnasyon, Hinayana Budizminde hayatı olumsuzlayan eğilim ve ölü bedenin iğrençliğini hayal ederek arzunun beyhudeliğine kişinin kendini ikna etmesini öneren teknikler ya da reenkarnasyon gibi bir dizi Budist doktrine katılmayan benim gibi çoğu kimse için meditasyonu tam da yazarın tarif ettiği gibi uygulamak zordur. Yine de zikrettiğim doktrinler olmadan da benim gibi Budist olmayan ama Budizm öğretisinin özüne derinden ilgi duyan kimseler için makul iki temel doktrin söz konusudur. Bunlardan birincisi yaşamın amacının açgözlülük, nefret ve

* *Age.*, s. 61.

cehaletin üstesinden gelinmesi olduğunu söyleyen doktrindir. Bu açıdan Budizm, Yahudi ve Hıristiyanların etik normlarından temelde farklı değildir. Daha önemlisi ve Yahudi ve Hıristiyan geleneğinden ayrılan nokta, Budist düşüncenin bir başka unsurunu oluşturur: Kişinin kendi içinde ve dışında hüküm süren süreçlerin azami farkındalığına ulaşma talebi. Budizm Hindu ortodoksisine karşı devrimci mücadelede bulunmuş ve ateist yapısından ötürü asırlarca ağır zulüm görmüş, Batı dinlerinde olmayan bir akılcılık ve eleştirel düşünce mertebesi barındıran bir hareket olagelmiştir. Bu öğretinin özü şudur: Gerçekliğin tam bir farkındalığıyla tamah, nefret ve dolayısıyla ıstırap aşılabilir. Bu sistem, insanın varoluşuna dair gözlemlenebilir verileri analiz etmenin neticesinde yaşam normlarına ulaşan felsefi-antropolojik bir sistemdir.

Nitekim bizzat Nyanaponika Mahathera bu hususu apaçık dile getirmiştir. Kendisi farkındalığın işlevini, "bilincin giderek berraklık ve derinlik kazandırılarak güçlendirilmesi ve sahteliklerden adım adım arındırılan bir gerçeklik tablosunun sunulması"* diye tarif eder. Meditasyonun "bilinçaltıyla doğal, yakın ve daha sıcak bir temas kurmaya"** yol açtığından bahseder. "Bu yolla bilinçaltı daha çok 'dile gelir' ve daha kolay dizginlenebilir, yani bilincin yönetici eğilimleriyle faydalı bir işbirliğine girebilir. Bilinçaltından doğan öngörülemez ve dizginlenemez unsurları azaltmak suretiyle özgüven, sağlam bir dayanağa kavuşur."***

Nyanaponika Mahathera farkındalık uygulaması hakkındaki açıklamalarını Budist düşüncedeki en önemli unsurlardan birini vurgulayarak bitirir: bağımsızlık ve özgürlük konularında ısrarcı olmak. "Özgüven ruhu içinde *Satipatthana*

* *Age.*, s. 26.

** *Age.*, s. 82. "Bilinçaltı" terimi yazarın kendine göre sağlam gerekçeleriyle seçtiği bir terimdir; bense bilincin altında uzamsal bir yeri ima etmediğinden "bilinçdışı" terimini tercih ediyorum.

*** *Age.*, s. 82.

[farkındalık], karmaşık bir *tekniğe* ve harici araçlara ihtiyaç duymaz. Gündelik hayat onun işleyen materyalidir. Onun egzotik tarikatlar ve ayinlerle ilgisi olmadığı gibi öz-aydınlanma dışında hiçbir surette 'ezoterik bilgi' veya 'başlatma ritüeli' sunmaz."*

Budist meditasyonunun özünün, gerçekliğin, özellikle de beden ve zihnin en üst farkındalık derecesine ulaşmak olduğunu gördük. Geleneksel formu içinde Budist meditasyonu yöntemini *uygulayan biri* için bile şu soru gündeme gelmektedir: Bu form geleneksel yöntemde sadece ima edilen yeni farkındalık boyutları eklenerek genişletilemez mi? Bana öyle geliyor ki aslında Budist meditasyonun bu tür iki açılımı söz konusu; her ne kadar bunlar Budist meditasyonla herhangi bir bağlantı kurulmadan, başka meditasyon türleriyle ya da sadece dinginlik egzersiziyle birlikte verimli bir şekilde uygulanabilse de.

Bedenin ileri düzeyde farkındalığına yarayan yöntemler söz konusu olduğunda, bunları daha önce zikretmiştim: "duyusal farkındalık", "hareket sanatı" ve T'ai Chi Chuan.

Budist meditasyonun başka bir yanı da "bilincin giderek berraklık kazandırılarak güçlendirilmesi ve sahteliklerden giderek arındırılan bir gerçeklik tablosunun sunulmasıdır."** Nyanaponika Mahathera "bilinçdışıyla daha cana yakın bir temastan" söz eder ve doğrusu çok değil bir adım daha atsa *psikanaliz yöntemi* önerecektir; insan zihninin bilinçdışı yanlarını anlama amacı taşıyan psikanaliz yöntemi, Budist meditasyona önemli bir katkı olabilir. Budist meditasyonu ve Budist doktrini üzerine esaslı ve sabırlı açıklamalarından dolayı kendisine derin minnet duyduğum Nyanaponika, böyle bir psikanalitik araştırmanın geleneksel Budist meditasyona pekâlâ bir katkı sayılabileceği görüşüne katılmaktadır. Fakat

* *Age.*, s. 82.
** *Age.*, s. 26.

bir kez daha vurgulamam gerekiyor ki benim düşünceme göre, azami farkındalığın bir aracı olarak psikanaliz yöntemi Budist veya diğer herhangi bir meditasyonla bir bağlantıya gereksinim duymaksızın kendi başına geçerli olan bir yöntemdir.

IV. BÖLÜM

11

Psikanaliz ve Öz-Farkındalık

Bu noktada psikanalizin "terapiyi aşan" bir işlevinin olabileceği ve öz-farkındalık ve dolayısıyla içsel özgürlüğü artırmanın yetkin yöntemlerinden biri olduğu kabul edildiği takdirde, Öz-farkındalık hakkındaki önceki tartışmamızla yeniden bir bağlantı kurabiliriz.

Bu varsayım herkes tarafından paylaşılmamaktadır. Muhtemelen gerek sıradan insanların çoğu gerekse uzmanlar psikanalizin özünü, bastırılmış cinsel anılar ve onlarla bağlantılı duygularla ilgili farkındalık yaratmak suretiyle nevrozun tedavi edilmesi olarak tanımlar. Bu tanımdaki farkındalık kavramı önceden sunduğumuz farkındalık kavramına kıyasla çok dar kapsamlıdır; esasen bastırılmış libidinal kuvvetlerin farkındalığına işaret eder ve amacı da bilindik anlamda tedaviyle, yani bireysel "ekstra acıyı" toplumsal olarak kabul edilen genel acı düzeyine indirgemekte hastaya yardım etmekle sınırlıdır.

Bu sınırlı psikanaliz kavramının Freud'un keşiflerinin gerçek derinliğine ve kapsamına haksızlık yaptığını düşünüyorum. Bizzat Freud'un kendisi bu yargımın doğruluğuna bir tanık olarak gösterilebilir. Yirmili yıllarda kuramını libido ile ego arasındaki çatışmanın hayati rolünden, biyolojik temelli

içgüdüler, yani yaşama içgüdüsü ve ölme içgüdü arasındaki çatışmanın hayati rolüne kaydırdığında, eski ve yeni kuramlarını bağdaştırmayı denemişse de aslında libido kuramını terk etmişti.* Freud psikanaliz kuramının özü olarak değerlendirdiği şeyi tanımlarken, bastırma, direnç ve aktarımdan söz eder, libido kuramından ve hatta "Oedipus kompleksinden" değil.

Psikanalizin çekirdek kavramı –libido kuramı– olarak *görünen* şeyin gerçekte Freud'un en önemli keşfi olmadığı, hatta onun doğru bir keşif olmadığı gerçeğini layıkıyla anlamak için daha genel bir olguya göz atmalıyız. Her yaratıcı düşünür ancak ve ancak kültürünün düşünce kalıpları ve kategorileriyle akıl yürütür. Çoğu zaman en özgün düşüncesi "düşünülebilir" değildir ve bundan dolayı düşünebilir hale getirmek için keşiflerini çarpıtmak (veya daraltmak) suretiyle düşüncesini formüle etmek zorunda kalır. Özgün fikir ilk önce hatalı biçimde ifade edilir, ta ki toplumun gelişimine dayalı düşünce gelişiminin, eski formülasyonun, zamana bağlı hatalardan arınıp yazarın kendisini bile şaşırtacak kadar büyük bir önem kazanmasına izin vermesine değin.

Burjuva materyalizminin felsefesine derinlemesine dalmış Freud, aynı zamanda fizyolojik bir kuvvet olarak teşhis edilmedikçe psişik bir kuvvetin insanı harekete geçirebileceğine inanamıyordu; cinsel enerji bu iki kuvveti birleştirebilecek tek kuvvetti.

Bu nedenle insandaki temel çatışma olarak libido ile ego arasındaki çatışma kuramı, Freud'un gözünde temel keşfini "düşünülebilir" biçimde ifade etmesini sağlayan gerekli bir varsayımdı. Libido kuramının prangalarından kurtulan psikanalizin özü, *insandaki çatışan eğilimlerin*, bu çatışmanın

* Freud'un eski kuramdan yeni kurama geçişi ve onları bağdaştırmaya dönük pek başarılı olmayan çabaları, E. Fromm'un *İnsandaki Yıkıcılığın Kökenleri* (Çev. Şükrü Alpagut, Say Yayınları, İstanbul) kitabında ayrıntılı olarak ele alınmıştır.

farkındalığına karşı mücadeleye "direnişin" gücünün, sanki bir çatışma yokmuş izlenimini veren ussallaştırmaların, çatışmanın farkına varmanın özgürleştirici etkisinin ve çözümsüz kalan çatışmaların marazi rolünün öneminin keşfedilmesi olarak tanımlanabilir.

Freud bu genel ilkeleri keşfetmekle kalmadı, bastırılmış olanı incelemek için somut yöntemler kullanan ilk kişi oldu: rüyalar, belirtiler ve günlük yaşamın seyri. Cinsel dürtüler, ego ve süper ego arasındaki çatışmalar sadece çatışmaların küçük bir kısmını oluşturur ve gerek trajik şekilde çözülememeleri bakımından gerekse üretken çözümleri bakımından çoğu insanın yaşamında merkezi bir rol oynar.

Freud'un tarihi önemi bastırılan cinsel dürtünün etkilerini keşfetmesinde yatmaz. Bu onun zamanında oldukça cesur bir tezdi, ama eğer bu onun en büyük katkısı olsaydı o sarsıcı etkiye asla sahip olmazdı. Bu etkinin kaynağı, insanın düşüncesi ile varoluşunun aynı olduğu yolundaki geleneksel görüşü yıkması, ikiyüzlülüğün maskesini indirmesidir; bütün bilinçli düşünceleri, niyetleri ve erdemleri sorgulayıp bunların çoğu zaman içsel gerçekliği gizlemeye dönük direnç biçimleri olduğunu göstermesi bakımından çok önemli bir kuramdır.

Şayet Freud'un kuramları benim kaba hatlarıyla yorumladığım gibi yorumlanırsa, o zaman yola devam edip psikanalizin işlevinin dar anlamdaki terapik işlevi aştığını ve bastırılmış çatışmaların farkındalığıyla içsel özgürlüğe kavuşmak için bir yöntem olabileceğini kabul etmek zor olmaz.

***

Psikanalizin terapi-ötesi işlevini tartışmaya girmeden önce bazı uyarılarda bulunmayı ve psikanalizin kimi tehlikelerine işaret etmeyi gerekli buluyorum. Genelde insanların hayatta zorluklarla karşılaştıklarında psikanalize koşmalarına rağmen en azından niçin ilk yardım durağı olarak psikanalizin *denenmemesi* gerektiğine dair bir dizi gerekçe bulunmaktadır.

İlk gerekçe kişinin sorununu kendi başına çözme ihtiyacından kaçmasının kolay bir yolu olarak psikanalize başvurmasıdır. Daha önce ele aldığımız kolaylık, acısızlık ve çabasızlık idealleriyle birlikte hayatın hiçbir çatışma, ıstıraplı tercih, sancılı karar sunmaması gerektiği yolunda yaygın bir inanış vardır. Bu durumlar az çok anormal veya patolojik olarak görülmektedir ve yaşamın sıradan gidişatının gerekli bir parçası sayılmamaktadır. Elbette makineler çatışma yaşamaz; o halde yaşayan otomatlar yapılarında veya işleyişlerinde bir kusur olmadığı sürece neden çatışma yaşasınlar ki?

Bundan daha safdil bir düşünce ne olabilir? Ancak ve ancak son derece yüzeysel ve yabancılaşmış bir yaşam tarzı bilinçli kararlara ihtiyaç duymaz; her ne kadar bu, bilinçdışı çatışmaların bir tezahürü olarak ülser veya yüksek tansiyon gibi nevrotik ve psikosomatik semptomlara neden olsa da. Şayet bir kişi hissetme kapasitesini bütünüyle kaybetmeyip bir robota dönüşmemişse sancılı kararlarla yüzleşmekten pek kaçamayacaktır.

Bu sözgelimi bir gencin yuvadan ayrılma sürecinde yaşanan durumdur; zira bu genç evden ayrılarak anne babasına verdiği acıyı hissediyorsa durum fazlasıyla can yakıcı olabilir. Ne var ki bu kararın zor ve sancılı olması gerçeğinin ortada bir nevrozun olduğunun ve gencin tedavi görmesi gerektiğinin bir işareti olarak değerlendirilmesi safdillik olur.

Bunun diğer bir örneği de boşanmadır. Kişinin karısından veya kocasından boşanmaya karar vermesi en zor kararlardan bir tanesi olmasına rağmen, süregelen bir çatışmayı sonlandırmak ve kişinin gelişimi önündeki ciddi bir engeli ortadan kaldırmak adına gerekli bir karardır. Bu durumda binlerce insan, söz konusu kişinin karar vermesini zorlaştıran bir "komplekse" sahip olduğu için tedavi edilmesi gerektiğine inanır. En azından bilinçli olarak bu kanıya sahiptirler. Gerçekte çoğu zaman başka saiklere sahiptirler; çoğunlukla tek istedikleri, önce analiz yoluyla bütün bilinçdışı motivas-

yonlarını ortaya çıkarma zorunluluklarını bir mantığa bürümeye çalışarak boşanma kararını ertelemektir. Çoğu çift karar vermeden önce iki tarafın da bir psikanaliste gitmesi gerektiği konusunda hemfikirdir. Analizin iki, üç veya dört yıl sürmesi onları bilhassa rahatsız etmez. Aksine analiz ne kadar uzun sürerse, karar verme işinden o kadar kaytarmış olacaklardır. Fakat kararın geciktirilmesinden öte, analizin yardımıyla çoğu çift bilinçli ya da bilinçsiz başka umutlara kapılır. Bazıları psikanalistin sonunda kendileri için karar vereceğine veya doğrudan ya da "yorumlama" yoluyla ne yapmaları gerektiğini söyleyeceğini umar. Bu beklenti suya düşse bile ikinci bir beklentiyi devreye sokarlar: Psikanalizin onlara kazandırdığı içsel berraklıkla hiç zorlanmadan ve acı çekmeden karar verebileceklerdir. Her iki beklenti de gerçekleşmese bile kuşkulu bir avantaja sahip olabilirler: Boşanma hakkında konuşmaktan öylesine usanmışlardır ki daha fazla düşünmeden ya boşanmaya veya birlikte yaşamaya devam etmeye karar verirler. İkinci durumda en azından tarafların her ikisini de ilgilendiren ortak bir konuları vardır: kendi duyguları, korkuları, hayalleri vb. Başka bir deyişle, her ne kadar aralarındaki ana konu birbirlerine karşı farklı hisler beslemeleri değil de *genel olarak hisler* olsa da bu analiz onların iletişimlerine bir içerik kazandırmıştır.

Şimdiye kadar verdiğimiz örneklere başka pek çok ekleme yapılabilir: bir insanın daha çok ilgisini çeken ama daha az maaşı olan bir iş için yüksek maaşlı işini bırakmaya karar vermesi; bir devlet memurunun istifa etmesi veya vicdanına ters düşen bir şey yapması; bir kişinin işini kaybetme veya mimlenme riskine rağmen siyasi bir protesto hareketine katılması; bir din adamının vicdanının sesini dinleyerek hakikati söylemesi nedeniyle bağlı olduğu mezhepten aforoz edilerek sahip olduğu bütün maddi ve manevi güvencesini kaybetmesi.

Görünüşe bakılırsa insanlar öz-çıkarları ile vicdanlarının talebi arasındaki çatışma durumundan ziyade az önce verdi-

ğimiz örneklerdeki gibi ailevi ve kişisel çatışmalar söz konusu olduğunda, yardım almak için psikanaliste gitmeyi tercih ederler. Bu ailevi ve kişisel çatışmaların, vicdan, dürüstlük, sahicilik ve öz-çıkar arasındaki daha esaslı, daha ciddi ve daha sancılı çatışmaları örtbas etmek için ön plana çıkarıldığını düşünmeden edemiyor insan. Genelde bu ikinci çatışmalar yeterince ciddiyetle bile değerlendirilmeyip, peşinden gidilmesi gerekmeyen, hatta gidilmese daha iyi olan akıldışı, romantik ve "çocuksu" dürtüler olarak görülüp hemen bir kenara itilir. Öte yandan insanın hayatında çoğu zaman sadece eski modelin yenisiyle ikame edilmesi olan boşanmadan çok daha hayati olan başka çatışmalar vardır.

Psikanalize başvurulmamasının bir başka gerekçesi, kişinin psikanaliste bağımlı olacağı, dolayısıyla kendi gelişimine ket vuracak yeni bir figür bulma tehlikesidir.

Klasik psikanalist bunun tersinin doğru olduğunu, yani hastanın babasına olan bilinçdışı bağımlılığını psikanaliste aktardığını ve bu aktarımın analiz edilmesiyle hem aktarımın hem de babaya olan baştaki bağımlılığın çözümlenebileceğini söyleyecektir. Teoride bu doğrudur; pratikte ise bazen öyle olur. Fakat çoğu zaman bambaşka bir şey gerçekleşir. Psikanalist babayla olan bağı kesebilir ama bu, bağımsızlık kılıfı altında psikanalistle yeni bir bağ tesis eder. Kendisi bir otoriteye, kılavuza, akıl hocasına, candan dosta, hastanın yaşamındaki merkezi figüre dönüşür. Bu o kadar sık yaşanmaktadır ki başka şeylerle birlikte klasik Freudcu kuramın kusurlarından biri olarak görülmelidir. Freud'un temel varsayımı şuydu: güçlü bir otorite ihtiyacı, aşırı ihtiras, tamah, sadizm ve mazoşizm gibi bütün "akıldışı" olguların kökleri, ilk çocukluk döneminin koşullarında yatar; bu koşullar sonraki gelişmeleri anlamada anahtar niteliğindedir (her ne kadar Freud bünyesel faktörlerin de etkili olduğunu teoride kabul etse de). Dolayısıyla, güçlü bir otorite ihtiyacının çocuğun fiili çaresizliğinde yattığı söylenir ve psikanalistle ilişki içinde

aynı bağımlılık ortaya çıktığında bu, "aktarım" diye, yani bir kişiden (babadan) başka bir kişiye (psikanaliste) aktarım diye açıklanır. Bu aktarım sahiden gerçekleşmektedir ve önemli bir ruhsal olgudur.

Ne var ki bu açıklama çok dar kapsamlıdır. Burada güçsüz olan sadece çocuk değildir, yetişkin de güçsüzdür. Bu güçsüzlük tam da insanın varoluş koşullarında, "insanlık durumunda" yatmaktadır. Kendisini tehdit eden onca tehlikenin, ölümün, geleceğin belirsizliğinin, bilgilerinin sınırlı oluşunun farkına varan insan kaçınılmaz olarak kendini güçsüz hisseder. Bireyin bu varoluşsal güçsüzlüğü onun *tarihsel* güçsüzlüğüyle büyük ölçüde katmerlenir. Bu durum elit bir tabakanın, çoğunluğu, doğal bir demokrasi halinde olacağından çok daha güçsüz kılarak sömürdüğü bütün toplumlarda –gerek en ilkel insan topluluklarında* gerekse gelecekte muhtemelen düşmanlıktan ziyade dayanışmaya dayanacak topluluklarda– vuku bulmaktadır.

Böylece insan gerek varoluşsal gerekse tarihsel nedenlerle çeşitli türlerde "sihirli yardımcılara" bağlanma derdine düşer: şamanlara, din adamlarına, krallara, siyasi liderlere, babalara, öğreticilere, psikanalistlere ve ayrıca kilise ve devlet gibi pek çok kuruma. İnsanoğlunu sömürmüş kimseler kendilerini genellikle baba figürü olarak sunmuşlar ve böylece kolayca benimsenmişlerdir. İnsan korku ve acizliğinden dolayı birine itaat ettiğini kabullenmekten ziyade iyi niyetli olduğu söylenen birine itaat etmeyi tercih eder.

Freud'un aktarım olgusunu keşfetmesi, zamanının düşünce perspektifinden bakıldığında görülebilecek olandan çok daha kapsamlı sonuçlar doğurdu. Freud aktarımı keşfetmek suretiyle insandaki en güçlü arayışlardan birinin, yani puta tapınma (yabancılaşma) arayışının özel durumunu ortaya çı-

* Bu konu üzerine bir tartışma için benim kitabıma bakınız: *İnsandaki Yıkıcılığın Kökenleri.*

karmış oldu. İnsanın varoluşundaki belirsizlikte kök salmış olan bu arayış bir kişi, bir kurum veya bir fikri, bir mutlağa, yani bir puta dönüştürerek ve böylece yaratılan kesinlik yanılsamasına kapılarak hayatın belirsizliğine bir cevap bulma amacını taşır. Etkinlik ve bağımsızlığı köstekleyen bu büyük aldanışın, tarihin seyri içinde putperestliğin psikolojik ve sosyal önemi küçümsenmemelidir.

Psikanalistlerin hastaları, çoğunlukla kendileri için dinin artık etkin bir rol oynamadığı ve hiçbir siyasi kanaate tutkuyla bağlı olmayan orta ve ortanın üstü sınıfların liberal fertleridir. Onların gözünde ne tanrı, ne imparator, ne papa, ne haham, ne de karizmatik siyasi lider boşluğu doldurabilir. Psikanalist guru, bilim insanı, baba ve din adamının bir karışımıdır. Zor işler talep etmez, cana yakındır, hayatın bütün sahici sorunlarını –sosyal, ekonomik, politik, dinsel, ahlaki, felsefi– psikolojik sorunlara indirger. Böylece söz konusu sorunları, ensest arzuları, babayı öldürme dürtüleri veya anal takıntı gibi kılıflara bağlar. Dünya bu burjuva mini-evrenine indirgendiğinde basit, izah edilebilir, yönetilebilir ve rahat bir yer haline gelir.

***

Geleneksel psikanalizde yatan bir başka tehlike hastanın çoğu zaman değişim istiyormuş gibi davranmasıdır. Kişi uyuma güçlüğü, iktidarsızlık, otoriteden korkma, karşı cinsle ilişkide mutsuz olma veya genel bir rahatsızlık hissi gibi rahatsız edici belirtiler sergiliyorsa, elbette bu belirtilerden kurtulmak isteyecektir. Kim istemez ki? Fakat insanlar gelişme ve özgürleşme sürecinin olmazsa olmaz unsurları olan acı ve cefayı yaşamak istemezler. Peki bu ikilem nasıl çözülecek? Kişi aklına gelen her şeyi sansürlemeden söylemeyi öngören "temel kurala" uyduğunda acı veya çabaya gerek kalmadan iyileşeceğini umar; ya da kısaca söylemek gerekirse, "konuşmayla kurtulacağına" inanır. Ancak böyle bir şey söz konu-

su değildir. Kişi, acı ve endişeyi yaşama istekliliği ve çabası olmadan gelişemeyeceği gibi aslında kayda değer bir şey de başaramaz.

Bilindik psikanalizin bir diğer tehlikesi de kişiyi en alt düzeyde beklenti içine sokmasıdır: duygusal deneyimin "ussallaştırılması". Freud'un niyeti açıkçası bunun tersiydi: Bilindik bilinçli düşünme süreçlerinden kopup deneyime, aklileştirilmemiş ve mantığa ters düşen ham duygulara ve günlük düşüncenin pürüzsüz yüzeyinin ardındaki fikirlere ulaşmak istiyordu. Doğrusu o bunu hipnoz halinde, rüyalarda, belirtilerin dilinde ve davranışların genelde gözlemlenmemiş çok sayıda ufak ayrıntısında bulmuştu. Ne var ki psikanaliz pratiğinde, baştaki amaç çarpıklaşıp bir ideolojiye dönüşmektedir. Psikanaliz giderek kuramsal açıklama ve yapılarla fazlasıyla dolu, bireyin gelişiminin tarihsel bir incelemesi haline gelmiştir.

Psikanalist bir dizi kuramsal varsayıma sahiptir ve hastanın çağrışımlarını, kendi kuramlarının doğruluğunun belgesel kanıtları olarak kullanır. İyi niyetlidir; çünkü dogmasının doğruluna kanaat getirmiştir ve tahlil ettiği materyal kuramına tastamam uyduğu için onun esaslı ve sahici olduğuna inanır. Yöntem giderek bir *açıklamaya* dönüşür. İşte size tipik bir örnek: Bir hasta takıntılı yeme alışkanlığı yüzünden obeziteden mustarip olsun. Psikanalist onun yeme takıntısını ve süregelen şişmanlığını, bilinçaltında babasının menisini yutma ve ondan hamile kalma isteği diye yorumlar. Kadının şimdiye değin bu tür isteklere ve fantezilere sahip olduğuna dair doğrudan bir anısının olmaması gerçeği, bu acı verici bebeklik materyalinin bastırılması olarak açıklanır fakat kuramın temeline dayanılarak bu köken "yeniden yapılandırılır" ve analizin geri kalanı büyük ölçüde psikanalistin yeni yapının doğruluğunu kanıtlamak için hastanın sonraki çağrışımlarını ve rüyalarını kullanmaya dönük çabası oluşturacaktır. Hastanın, belirtinin anlamını tam olarak "anladığında" ondan kurtulacağı farz edilir.

Temelde bu tür bir yorumlamayla kullanılmak istenen yöntem açıklamayla tedavidir; burada kritik soru şudur: "Nevroz belirtisi niçin oluşmuştur?" Hastadan katkıda bulunmaya devam etmesi istenirken, o artık semptomların kökenleri hakkındaki araştırmaya düşünsel olarak katılmış olur. Deneysel yöntem olarak görülen şey düşünsel bir araştırmaya dönüşmüştür (aslında teoride öyle olmasa da). Kuramsal öncüller doğru olsa bile, böyle bir yöntem herhangi bir telkin yönteminin yol açabileceği değişimler dışında başka bir değişime yol açmaz. Eğer bir kişi hatırı sayılır bir süre analiz edilir ve şu veya bu faktörün nevroza sebep olduğu söylenirse kişi, bunun gerçekten böyle olduğuna ve semptomların kökenleri keşfedilirse bunun beraberinde tedaviyi de getireceği kanısına dayanarak semptomlardan kurtulduğuna kolaylıkla inanacaktır. Bu mekanizmaya öyle sık rastlanır ki hiçbir bilim insanı tedavinin ilacın verilmesi sayesinde olduğuna inanmaz; tabii hem hastanın hem de hekimin kendi beklentilerinden etkilenmediğinden emin olmak için hastanın ilaç mı yoksa plasebo mu aldığını bilmediği (çift kör testi) sürece.

Kişinin kendi duygusal deneyimine iyice yabancılaşmasının, kendisine ve etrafındaki diğer kişilere neredeyse tamamen zihinsel olarak yaklaşmasına yol açtığı günümüzde zihinselleştirme tehlikesi her zamankinden daha büyüktür.

Psikanalizin geleneksel uygulamasında yatan tehlikelere rağmen, kırk yılı aşkın bir psikanaliz pratiğimden sonra psikanalizin, doğru anlaşılıp uygulandığında, insana yardım etmenin bir aracı olarak büyük bir potansiyel taşıdığına giderek daha çok inandım. Bu, psikanalizin geleneksel alanı olan nevroz tedavisi için de geçerlidir.

Ancak biz burada öncelikle bir nevroz terapisi olarak psikanalizle değil de *terapi-ötesi analiz* diye adlandırdığımız yeni bir analizin işleviyle ilgileniyoruz. Bu analiz, bir terapi analizi olarak başlayabilir ama semptomlar tedavi edildiğinde bile terapinin ötesinde yeni amaçlara doğru ilerler; yahut teda-

vi edilecek önemli bir psiko-patolojik sorunun söz konusu olmadığı terapi-ötesi bir amaçla işe başlayabilir. Kesin olan şu ki, söz konusu analizin amaçları hastayı "normale" döndürmenin ötesine uzanmaktadır. Bu amaç her ne kadar ona yabancı olmadığını farz etsek de bir terapist olarak Freud'un zihninde yer etmiş bir amaç değildi. Onun terapiden beklediği "normal" işleve dönüş, yani "çalışıp sevebilmek" idi. Freud'un büyük tutkusu terapi alanında değil, aydınlanmanın atabileceği son adıma dayanan bir aydınlanma hareketinde yatıyordu: akıldışı isteklerin farkına varılıp dizginlenmesi. Bu amacı öylesine güçlüydü ki Freud, çoğu zaman bir bilim adamından ziyade "hareketiyle" dünyayı fethetmeye niyetli bir siyasi lider gibi davranıyordu.*

Terapi-ötesi amaç, azami düzeyde öz-farkındalıkla insanın kendini özgürleştirmesi, esenliğe ve bağımsızlığa kavuşması, sevme kapasitesini edinmesi, yanılsamalardan arınmış eleştirel düşünce geliştirmesi ve sahip olmaktan ziyade olmayı öne çıkarmasıdır.

Terapi-ötesi ("insancıl") psikanaliz, Freud'un bazı kuramlarını, özellikle libido kuramını, insan anlayışının temeli için çok da yeterli olmadığından yeniden gözden geçirir. Cinsellik ve aileyi merkeze almak yerine, insan varoluşunun ve toplum yapısının özgül koşullarına, aileye atfettiğinden daha asli bir önem atfeder. İnsanı harekete geçiren arzuların özünde içgüdüsel olarak değil de varoluşsal ve sosyal koşulların etkileşimiyle oluşmuş, insanın "ikinci doğası" olduğunu savunur.

Geçmişte bazen "insancıl" psikanaliz terimini kullanıyordum ama artık bundan vazgeçtim; bunun bir nedeni, bu terimin görüşlerini paylaşmadığım bir grup psikolog tarafın-

* Bkz. E. Fromm, *Sigmund Freud'un Misyonu* (Çev. Orhan Düz, Say Yayınları, 2017); ayrıca Freud'un Jung'a gönderdiği, bazen siyasi hususların bilimsel ve insani hususlara şaşırtıcı ölçüde galebe çaldığı mektuplara da bakınız: *Freud - Jung Mektuplaşmaları* (Çev. Mustafa Tüzel, Düşün Yayınları, 1995).

dan üstlenilmesidir; diğer bir nedeni de yeni bir psikanaliz "ekolü" oluşturduğum yönünde bir izlenim vermekten sakınmamdır. Psikanaliz ekolleri söz konusu olduğunda, yaşanılanlar göstermiştir ki bu ekoller psikanalizin kuramsal gelişimine ve uygulayıcıların yetkinliğine zarar vermektedir. Freud'un ekolünde de bu durum apaçık görülmektedir. Bence Freud, destekçilerini ortak bir ideoloji etrafında bir arada tutmak mecburiyetinde olduğu için kuramlarının değiştirilmesine set çekti. Eğer temel kuramsal önermelerini değiştirmiş olsaydı, destekçilerini birleştirici dogmalardan yoksun bırakmış olurdu. Dahası, "ekol" ve onun onaylanması bu ekolün destekçileri üzerinde yıkıcı etkilerde bulundu. "Yetkilendirilmiş" olması, çoğu kimseye, öğrenmek için daha büyük çabalar sarf etmeden işinde liyakat sahibi olduğunu zannetmesi için gerekli moral desteği sundu. Ortodoks ekol için geçerli olan, benim gözlemlediğim kadarıyla, geri kalan herkes için de geçerli. Bu gözlemler beni psikanaliz ekollerinin oluşumunun hoş olmadığı, sadece dogmatizme ve kifayetsizliğe yol açtığı kanaatine vardırmıştır.*

Ayrıca teknik prosedür farklıdır; daha aktif, daha doğrudan ve daha meydan okuyucudur. Asıl amaç yine de klasik psikanalizin amacıdır: bilinçdışı uğraşların ortaya çıkarılması, direnç, aktarım ve mantığa bürümenin öğrenilmesi ve bilinçdışını kavramada "en rahat yol" olarak rüyaların yorumlanması.

Bu izahıma bir hususu daha eklemem gerekiyor. Azami ölçüde gelişim sağlamak isteyen bir kişi de nevroz belirtilerine sahip olabilir ve dolayısıyla terapi niyetine analize ihtiyaç duyabilir. Kendine tamamen yabancılaşmamış, duyguları körelmemiş, haysiyet duygusunu kaybetmemiş, henüz "satılık" olmayan, hâlâ başkalarının acısını içinde duyan, sahip olma

* Bu kuramsal görüşlerimi birçok yazımda dile getirdim; onlar arasındaki en özlü olanı için *bkz. İnsandaki Yıkıcılığın Kökenleri.*

tarzında yaşam modunu henüz büsbütün benimsememiş duyarlı bir kişi, yani kısaca, şeyleşmeyip insan olarak kalmış bir kişi günümüz toplumunda kendini ister istemez yalnız, güçsüz ve izole durumda hissedecektir. Aklından olmasa bile fikirlerinden ve kendinden kuşku duyacaktır. Her ne kadar zaman zaman "normal" çağdaşlarının hayatında olmayan berraklık ve neşe anları yaşayabilse de ister istemez acı çekecektir. Hasta bir topluma uyum sağlamaya çalışan hasta bir adamın bilindik nevrozundan değil de çıldırmış bir toplumda yaşayan aklı başında bir adamın nevrozundan mustarip olacaktır çoğu zaman. Bu analizde ilerleme süreci içinde, yani daha fazla özgürlük ve üretkenlik safhasına doğru giderken nevroz belirtileri ortadan kalkacaktır. Son tahlilde, her tür nevroz düzgün bir şekilde yaşayama meselesini gerektiği gibi çözememenin belirtisidir.

12

Oto-analiz

Eğer kişinin bilinçdışının keşfedilmesi meditasyonun bir parçası olmalıysa, söz konusu kişinin meditasyon pratiğinin bir parçası olarak kendi kendini analiz edip edemeyeceği sorusu karşımıza çıkar. Hiç kuşkusuz bu çok zordur ve söz konusu kişinin yetkin bir analizciyle birlikte analitik çalışma yaparak kendi kendini analiz pratiğine başlaması yeğlenmelidir.

Cevap verilmesi gereken ilk soru hangi analistin bu tür bir terapi-ötesi analiz için yetkin olduğudur. Şayet analistin kendisinin böyle bir amacı yoksa, hastanın isteklerini ve ihtiyaçlarını pek anlayamayacaktır. Bu amaca kendi başına ulaşmış olması gerekmiyor ama bu yolda yürüyor olmalı. Bu amacı güden analistlerin sayısı nispeten az olduğundan böyle bir analist bulmak kolay değildir. Burada bir kuralın gözetilmesi gerekiyor. Terapi olmak amacıyla bir analist seçerken, psikanalisti kesinlikle onu iyi tanıyan kimseler (hastaları ve meslektaşları) aracılığıyla soruşturmalı ve tavsiye edildi diye isim yapmış kimselere ve etkileyici ofislere güvenmemelisiniz; analistini putlaştırmış hastaların coşkulu rivayetlerine kuşkuyla yaklaşmalı; analiste dair oluşan izleniminizi bir, iki değil de en az on görüşmede oluşturmaya çalışmalı ve siz ondan ne ölçüde dikkatli olmasını bekliyorsanız siz de aynı

ölçüde dikkatle onu gözlemlemelisiniz. "Yanlış" bir analistle yıllarca çalışmak, yanlış bir kişiyle yıllarca evli kalmak kadar zararlı olabilir.

Analistin geldiği "ekol" kendi başına bize fazla bir şey söylemez. "Varoluşçu" psikanalistlerin insanın amaçları meselesiyle daha çok ilgilendikleri söylenir ve bazıları gerçekten öyledir. Diğerleri bundan o kadar anlamazlar ve hastanın kişiliğinin derinlerine gerçekten nüfuz etmeden bir yutturmaca olarak Husserl, Heidegger veya Sartre'dan alıntıladıkları felsefi bir jargonu kullanırlar sadece. Jungcular hastanın ruhsal ve dini ihtiyaçlarıyla en çok ilgilenen analistler olarak nam salmışlardır. Bazıları gerçekten öyledir ama çoğu mitlere ve benzetmelere olan düşkünlüğünden dolayı hastanın bireysel yaşamının ve kişisel bilinçdışının derinliklerine nüfuz etmeyi başaramaz.

"Yeni-Freudcular"ın illa diğerlerinden daha güvenilir olduğu söylenemez. Freudcu *olmamak* yeterli değildir! Doğrusu bunlardan bazıları, analize, burada kaba hatlarıyla anlattığımız bakış açışıyla yaklaşmaktadır; diğerlerinin çoğu ise derinlik ve eleştirel düşünce barındırmayan oldukça yüzeysel bir yaklaşım sergiler. Belki de benim önerdiğim yaklaşımdan en uzak ekol ortodoks Freudcuların ekolüdür, çünkü libido kuramı ve çocukluk deneyimlerine tek taraflı vurgu onların önünü tıkamaktadır. Yine de bu doktrine rağmen muhtemelen kişisel vasıfları ve felsefelerinin, onları, insanın tam anlamıyla içsel gerçekliğinin farkındalığına ulaşmada makul rehberler kıldığı birkaç kişi vardır. Özetle ben bir analistin yetkinliğinin, bağlı olduğu ekolden ziyade, kişiliği, karakteri, eleştirel düşünce kapasitesi ve kişisel felsefesiyle ilgili bir mesele olduğuna inanıyorum.

Bir analistin kullandığı *yöntem* onun kişiliğiyle yakından bağlantılıdır. Öncelikle, kendi kendini analiz etmeyi öğretme amacını taşıyan bir analizin çok uzun sürmesi gerektiğine inanmıyorum. Genelde, altı ay boyunca haftada iki saat ay-

rılması yeterlidir. Bu da özel bir teknik ister. Analist edilgen olmamalıdır; hastayı 5 ila 10 saat dinledikten sonra hastanın bilinçdışı yapısı ve direncinin gücü hakkında bir fikir edinmiş olmalı. Ondan sonra analist hastayı bulgularıyla yüzleştirmeli, onun tepkilerini ve özellikle direncini tahlil etmelidir. Dahası, en baştan hastanın rüyalarını yorumlayarak, bunu kendi teşhisi için bir rehber olarak kullanmalı ve sonra yorumunu (ve geri kalanları) hastaya aktarmalıdır.

Bu dönemin sonunda hasta kendi bilinçdışını yeterince tanıyor, kendi başına analize devam edebilecek ve hayatının geri kalanı için günlük oto-analizine başlayacak ölçüde direncini kırmış olmalıdır. Bunu söylememin nedeni kişinin kendisine dair bilgisinin bir sınırı olmamasıdır ve geçen kırk yıl zarfında edindiğim günlük oto-analiz deneyimlerimden yola çıkarak şunu söyleyebilirim ki, zaten bilinen materyalden daha yeni veya daha derin bir şeyi şimdiye kadar keşfetmiş değilim. Öte yandan özellikle oto-analizin başlangıcında eğer kişi kendini "engellenmiş" hissediyorsa, analistle birlikte işe dönmesi faydalı olabilir. Fakat bu son çare olarak yapılmalıdır, aksi halde bağlanmayı yenilemeye çok elverişlidir.

Oto-analize hazırlık niyetine giriş niteliğindeki bir analiz en fazla arzu edilen yöntemdir. Bu yöntem çok zordur, sadece kendi kişisel kapasitesi bu işe elverişli çok sayıda psikanalist olduğu için değil, onların uygulama rutini hastayı altı ay boyunca görüp daha sonra hiç değilse arada bir görmeye bağlı olmadığı için. Bu tür çalışma sadece özel bir ilgi türüyle birlikte oldukça esnek bir çalışma programını da gerektirir. Eğer terapi-ötesi oto-analiz çok yaygınlaşırsa, bir dizi psikanalistin bu alanda uzmanlaşacağına veya en azından çalışma zamanlarının yarısını buna ayıracaklarına inanıyorum.

Bununla birlikte eğer kişi uygun bir analist bulamazsa veya çeşitli nedenlerden dolayı uygulama mekânına gidemezse ya da buna mali gücü yetmezse ne olacak? Böyle bir durumda oto-analiz mümkün olabilir mi?

Bu sorunun cevabı bir dizi faktöre bağlıdır. Öncelikle özgürleşme amacına ulaşma, kişinin irade gücüne bağlıdır. İnsan beyni sağlığa ve iyi olmaya, yani bireyin ve insan türünün gelişimini daha ileriye taşıyacak bütün koşulları sağlamaya doğuştan bir eğilim göstermiyor olsaydı, sözünü ettiğimiz irade etkili olamazdı.* Yaşamın somatik bölümünde var olan bu sağlığı koruma eğilimi iyi bilinmektedir ve bütün o ilaçların yapabildiği şey, bu eğilimlerin etkinliğinin önündeki engelleri kaldırarak onları güçlendirmektir. Aslında çoğu hastalık herhangi bir müdahaleye gerek duymadan kendi kendini tedavi eder. Zihinsel açıdan iyi olmak için de aynı şeyin geçerli olduğu son zamanlarda yeniden fark edildi; oysa bu, eskinin daha az teknik ve daha az müdahaleci çağında gayet iyi biliniyordu.

Kendi kendine analiz için olumsuz faktörler, uzatılmış "düzgün" bir analizle bile başa çıkmanın yeterince zor olduğu ciddi patoloji durumlarıdır. Ayrıca kişinin hayatının belli koşullarında son derece önemli bir faktör yatar: Eğer, sözgelimi, bir kişinin kendisine miras kaldığı veya anne babasının (veya karısının ya da kocasının) parasını yediği için geçim derdi yoksa, çalışmak zorunda kalan ve dolayısıyla kendini tecrit etmeye pek gücü yetmeyen kişiden daha kötü bir şansa sahiptir. Herkesin aynı kusurdan mustarip olduğu bir grubun içinde yaşayan bir kişi, grubun değerlerini normal olarak kabullenmeye yatkın olacaktır. Diğer bir olumsuz durum da, kişinin, nevrotik vasıflarının bir kazanç kaynağı olduğu ve içsel bir değişimin geçimini tehlikeye atacağı bir yaşam tarzını sürdürmesidir; bu noktada başarısı için narsisizmin gerekli bir koşul olduğu bir oyuncu veya gösteri sanatçısı ya da itaatkârlığını yitirdiğinde işini kaybedebilecek olan bir bürokrat aklımıza gelebilir. Son olarak, bir kişinin kültürel ve ruhsal

* Bu varsayım için *İnsandaki Yıkıcılığın Kökenleri*'ndeki tartışmama bakınız.

durumu büyük öneme sahiptir. Felsefi, dini veya eleştirel siyaset düşüncesiyle bir temasının olup olmaması veya çevresinin ve sosyal sınıfının kültürel olarak şekillenmiş bakış açılarının ötesine hiç geçip geçmemesi, çoğu zaman belirleyici olan büyük bir fark yaratır. Ve nihayet, salt zekâ esasında belirleyici bir faktör olarak görünmemektedir. Bazen zekâ parlaklığı sadece direnme amacına hizmet eder.

13

Oto-analiz Yöntemleri

Oto-analizin nasıl öğrenileceğini eksiksiz yazmak başlı başlına bir kitap boyutunu bulur. Bundan dolayı kendimi burada birkaç öneriyle sınırlı tutacağım.

Kişi bu analize daha başlamadan önce dingin olmayı, rahat oturmayı ve odaklanmayı öğrenmelidir. Bu ilk koşullar en azından bir ölçüde sağlandığında, kişi birbirini katiyen dışarıda bırakmayan farklı yöntemlerle yoluna devam edebilir.

1) Kişi dingin olmaya çalışırken başına üşüşen düşünceleri hatırlamaya ve daha sonra onların bir bağlantısının olup olmadığını, varsa ne tür bir bağlantısının olduğunu anlama amacıyla "o düşüncelere yoğunlaşmaya" çalışabilir. Yahut kişi yorgun (yeterli uykuya rağmen), bunalımda veya öfkeli hissetmek gibi kimi belirtileri gözlemleyip daha sonra duruma nasıl tepki verdiğini ve ortaya çıkan duygunun ardındaki bilinçdışı deneyimin ne olduğunu "bulmaya çalışabilir."

"Düşünmek" sözcüğünü kasten kullanmıyorum, çünkü kişi kuramsal düşünceyle bir cevaba ulaşamaz, olsa olsa kuramsal bir spekülasyona ulaşabilir. "Bulmaya çalışmak" derken, sözgelimi yorgunluğun bilinçli deneyiminin kökenine dair apaçık bir kavrayışa ulaşana kadar olası çeşitli duyguları hayalen "tatmayı" kastediyorum. Bir örnek vermek gerekir-

se: Kişi böyle bir yorgunluğun önceki örneklerini zihninde canlandırmaya çalışabilir ve daha sonra sebebin farkına varabilir. Kişi yorgunluğun temelinde yatan çeşitli olasılıkları zihninde canlandırabilir: zorlukla yüzleşmek yerine ertelemeye çalıştığı çetin bir iş; sevdiği bir kişiye veya arkadaşına yönelik ikircikli bir duygu; hafif bir depresyona yol açabilecek ölçüde kişinin narsisizmini zedeleyebilecek bir eleştiri; kişinin gerçekte öyle olmadığı halde dostane göründüğü bir buluşma.

Daha karmaşık bir örnek ise şudur: Bir erkek bir kadına âşık olur. Aradan aylar geçtikten sonra birdenbire kendini yorgun, bitkin ve bunalımda hisseder. Bunun mantığa uygun ne kadar açıklaması varsa bulmaya çalışabilir; sözgelimi işi iyi gitmiyor olabilir (aslında bunun sebebi yorgunluğun sebebiyle aynı olabilir) veya siyasi gelişmelerden dolayı hayal kırıklığına uğrayıp üzüntüye kapılmış olabilir. Yahut ciddi bir soğuk algınlığına yakalanmış ve tatmin edici cevabın bu olduğunu düşünüyor olabilir. Ancak kendi hislerine karşı duyarlıysa, son günlerde kız arkadaşıyla küçük sorunlar yaşadığını, gördüğü bir rüyada onun kendisini aldatarak çirkin yüzünü gösterdiğini fark edebilir. Veya kız arkadaşını görmeye her zaman çok hevesliyken, şimdi planlı ziyaretlerini ertelemek için bazı gerekçeler bulmuş olabilir. Bunlarla birlikte diğer birçok küçük işaret kız arkadaşıyla ilişkisinde bir şeylerin yanlış gittiğini ona gösteriyor olabilir. Eğer bu hisse odaklanırsa, kız arkadaşına dair izleniminin aniden değişmiş olduğu, başlangıçta erotik ve cinsel cazibesine kapıldığı için onun kimi olumsuz özelliklerini fark etmediği ve o tatlı gülüşünün şimdi içten pazarlıklı ve aslında soğuk geldiği kafasına dank edebilir.

Kanaatindeki bu değişikliğin izini, bir akşam odaya girip kızın kendisini görmeden *önce* başkalarıyla yaptığı konuşmaları izlemesinde bulur. O an kendini kötü hissetmiştir ama bu hissi "nevrotik" veya akıldışı bularak üzerinde durmamıştır. Ne var ki ertesi sabah haftalardır mustarip olduğu bir buna-

lım hissiyle uyanır. Bilinçli yaşamın sahnesinde aşk ve hayranlık oyunu hâlen daha oynanmaya devam ettiği için yeni farkındalığını ve kuşkularını bastırmaya çalışmıştır. Yaşadığı çatışma kendisini ancak dolaylı yoldan yorgun, bitkin ve bunalımda olma haliyle dışa vurmuştur, çünkü ne "aşk ilişkisini" neşeli ve içten bir şekilde sürdürebilmekte ne de duygularındaki değişikliğin farkındalığını bastırdığı için kızdan ayrılabilmektedir. Gözlerini açtığında gerçeklik duygusunu yeniden kazanabilir, ne hissettiğini apaçık bilebilir ve depresyonla değil de gerçek acıyla ilişkisini sonlandırabilir.

İşte size bir belirtinin analizinin başka bir örneği: Bekâr bir adam takıntı haline getirdiği bir korkudan mustariptir: Ne zaman evden ayrılsa elektrik sobasını kapamamış olabileceğinden şüphelenir ya yangın çıkıp bütün evi, özellikle de değerli kütüphanesini küle çevirdiyse diye kara kara düşünür. Sonuçta ne zaman evden ayrılsa tekrar eve dönmek zorunda hisseder kendini; bu takıntı elbette normal faaliyetlerini de bozar.

Bu belirtinin basit bir açıklaması var. Yaklaşık beş yıl önce, kanserden ameliyat olduğunda, doktoru ona her şeyin yolunda gittiğini, sadece gelecek beş yıl içinde habis hücrelerin yayılma –"bir yangın gibi yayılabilirler"– ihtimalinin bulunduğunu söylemiş. Bu ihtimalden çok korkan adam, düşüncesini bile tamamen bilinçaltına itmiş ve onun yerine yangının evde yayılabileceği korkusunu koymuş. Bu korku rahatsız edici olsa da kanserin nüksetmesi korkusu kadar azap verici değildir. Korkunun bastırılmış içeriği bilinç katına çıkınca, yangın takıntısı kanser korkusunu canlandırmadan kaybolmuştur; bunda ameliyattan beri neredeyse beş yılın geçmiş olmasının ve sonradan zorluk çıkması tehlikesinin epey azalmasının payı büyük olmuştur.

Bu "farkındalık" süreci genelde beraberinde bir rahatlama ve hatta sevinç getirir; her ne kadar içeriğin kendisi nahoş olabilse de. Ayrıca yeni keşfedilen unsur ne olursa olsun, onun

izini sürerek daha ötesini "bulmaya çalışmak" kişiyi muhtemelen aynı gün veya daha sonra bazı yeni keşiflere veya yan kollara götürecektir. Burada karmaşık kuramsal spekülasyonlarda bulunma tuzağına düşmemeye çok dikkat edilmelidir.

2)Diğer bir yaklaşım da serbest çağrışım yöntemine karşılık gelmektedir. Kişi düşünce kontrolünü kaldırarak düşüncelerinin serbestçe zihnine akmasına izin verir ve aralarındaki gizli bağlantılarını ve düşünce akışını durdurduğunu hissettiği direnç noktalarını ortaya çıkarmak amacıyla düşüncelerini mercek altına almaya çalışır; ta ki o ana kadar farkına varmadığı kimi unsurlar su yüzüne çıkana değin.

3)Keza bir başka yaklaşım da otobiyografik yaklaşımdır. Bununla kastettiğim kişinin geçmişine dair görüşler; ilk çocukluk yıllarından başlayip gelecekte öngörülecek gelişmelerle biten görüşlerdir. Önemli olayların, genç yaştaki korkularınızın, umutlarınızın, hayal kırıklıklarınızın, insanlara ve kendinize olan güven ve inancınızı zayıflatmış olayların bir resmini çıkarın.

Şu soruyu sorun: Kime bağımlıyım? Belli başlı korkularım nelerdir? Doğduğumda nasıl biri olmam bekleniyordu? Amaçlarım nelerdi ve nasıl değişti? Yanlış yöne saptığım yol ayrımları nelerdi ve hangi yanlış yollara girdim? Hatalarımı düzeltmek ve doğru yola dönmek için ne gibi çabalar sarf ettim? Şimdi kimim ve eğer her zaman doğru kararlar almayı başarır da hayati hatalar yapmazsam gelecekte nasıl biri olurum? Uzun zaman önce nasıl biri olmak istiyordum, peki şimdi ve gelecekte nasıl biri olmak istiyorum? Kendime dair izlenimim nedir? Başkalarının bana dair nasıl bir izlenimi olsun istiyorum? Bu iki izlenim, yani başkalarının izlenimiyle, benim gerçek ben olduğumu düşündüğüm kişi arasındaki farklılıklar nelerdir? Şimdiki gibi yaşamaya devam edersem ileride nasıl biri olurum? Hangi koşullar yaşadığım gelişmeyi sağladı? Şimdi önümde bekleyen gelişmeler neler olabilir? Seçtiğim imkânı hayata geçirmek için ne yapmalıyım?

Bu otobiyografik araştırma, psikanalitik kuramsallaştırma açısından soyut yapılar içermemeli, kuramsal düşüncelerin asgari düzeye indirildiği "görme", duyumsama ve hayal etmenin ampirik düzeyinde kalmalıdır.

4) Otobiyografik yaklaşımla yakından bağlantılı olan yaklaşımsa, bizim hayatta bilinçli bir şekilde belirlediklerimizle farkında olmadığımız ama hayatımızı belirleyen amaçlar arasındaki uyuşmazlıkları ortaya çıkarmaya çalışır. Çoğu insanın farklı iki planı vardır: bilinçli plan ve gizli plan. Bilinçli "resmi" plan, bir bakıma davranışımıza hâkim olan gizli plan için göstermelik bir öyküdür. Gizli plan ile bilinçli plan arasındaki uyuşmazlık, "gizli planın" "kadere" (*moira*) atfedildiği eski Yunan oyunlarının çoğunda karşımıza çıkar. *Moira* insanın içinde olan ve onun hayatını belirleyen bilinçdışı planın yabancılaşmış bir formudur. Sözgelimi *Kral Oidipus* oyunu sözünü ettiğimiz uyuşmazlığı bütün açıklığıyla ortaya koymaktadır: Oidipus'un gizli planı babasını öldürüp annesiyle evlenmektir; bilinçli olarak niyetlendiği plan ise her hâlükârda bu suçtan uzak durmaktır. Ne var ki gizli plan, niyetine baskın çıkar ve ne yaptığının farkında olmadan o gizli plana göre yaşayıp gider.

Bilinçli plan ile bilinçsiz plan arasındaki uyuşmazlığın derecesi insandan insana büyük ölçüde değişir. Yelpazenin bir ucunda, öteden beri gelişimini sağlıklı yürüttüğü için kendisiyle tamamen barışık olan ve hiçbir şeyi bastırma gereği duymayan, bundan dolayı da gizli planı olmayan kişiler yer alır. Yelpazenin diğer ucunda ise gizli bir plan olmayabilir, çünkü bu uçtaki kişiler kendi "kötü" benlikleriyle öylesine özdeşleşirler ki "iyi bir benliği" varmış gibi davranmaya çalışmazlar bile. İlkine bazen "dürüst kişiler" veya "uyanmış kişiler" denir; ikincilere ise ağır hastalar oldukları için yeterince anlaşılmadan onlara çeşitli tanılar konulabilir. İnsanların büyük çoğunluğu sözünü ettiğimiz iki ucun arasına yerleştirilebilse de bu orta grubun içinde bile önemli bir ayrıma gidilebilir.

Bu minvalde bilinçli planı gerçekte çabaladığı şeyin idealleştirilmesi olan, dolayısıyla iki planı aslında aynı olan kişiler vardır. Diğerlerindeyse göstermelik öykü, gizli planın tam zıddıdır ve gizli planını daha iyi sürdürmek için onu gizlemeye yarar sadece.

İki plan arasındaki kayda değer çelişkilerin olması durumunda ciddi çatışmalar, güvensizlik, şüpheler ve enerji israfı yaşanır ve sonuçta bir dizi semptom ortaya çıkar. Başka nasıl olabilirdi ki? Düşünsenize, kişi içsel çelişkisinin farkına varmaktan kaçmak, kimliğine dair derin şüphelerden kurtulmak, sahicilik ve dürüstlük eksikliğine dair bulanık hissini bastırmak için sürekli büyük bir enerji sarf etmek zorunda kalır. Tek alternatifi ya sıkıntı verici durumunu devam ettirmek veya yaşantısının bastırdığı derin katmanlarına nüfuz etmektir; ikinci süreç hiç kuşkusuz beraberinde büyük ölçüde kaygıyı da getirir.

İşte size gizli planın birkaç örneği: Çok iyi tanıdığım ama analiz etmediğim bir adam vardı. Bir keresinde bana şu rüyasını anlattı:

> Masa işlevi gören bir tabutun kenarında oturuyordum. Tabutun üzerinde servis edilen yemeği yedim. Sonra birçok büyük adamın imzasının bulunduğu bir kitap gösterildi bana; Musa, Aristo, Platon, Kant, Spinoza, Marx ve Freud'un imzalarını görebiliyordum. Son olarak benim imza atmam istendi; ondan sonra kitap sonsuza kadar kapatılacaktı herhalde.

Bu rüyayı gören kişi fevkalade ihtiraslı bir adamdı; engin bilgisi ve parlak zekâsına rağmen başkalarından fikir almadan kendi başına bir kitap yazma konusunda çok zorlanmıştı. Zaman zaman başkalarına gösterdiği yardımseverlik jestleri ve özgecil radikal fikirleriyle üstünü örttüğü sadist bir karakteri vardı. Rüyasının ilk bölümünde ince bir örtüyle kaplanmış leşçil bir arzuyu görüyoruz; tabutun üstünde servis edilen yemek, eğer sansürsüz açık bir metne tercüme edecek

olursam, tabutun içindeki cesedi yeme arzusunu temsil ediyor. Bu, Freud'un "rüya çalışması" dediği, kabul edilemez örtük bir rüyayı zararsız görünen "belirgin" metne çeviren çalışmasının sık görülen tezahürlerinden biridir. Rüyanın ikinci kısmı ise pek sansüre uğramamış. Rüyayı gören kişinin hırsı, dünyanın en büyük insanlarından biri olarak şöhrete ulaşmaktır; bencilliği ise felsefe tarihinin kendisiyle sona ermesi isteğinde ifadesini bulur; gelecek nesillerin istifade edebileceği başka büyük adam çıkmasın. Büyük adamların cesetlerini yeme –yani, geçmişin ustalarıyla kendini besleyerek, bu içe atımla bir üstat olma– şeklindeki bu gizli plandan, ne kendisi ne de zekâsına, iyi kalpliliğine ve cömertliğine hayranlık duyan çevresindekiler haberdardı.

Başka bir gizli plan ana hatlarıyla şöyledir: Annesini zalim babasından korumak ve annesinin hayranlığı sayesinde dünyada büyük bir adam olmak. Yine bir başkası şöyle: tek başına kalmak için her canlı ruhu ortadan kaldırmak, böylece başkalarına karşı duyduğu korku ve zayıflık hissinden kurtulmak. Keza bir diğeri de şöyle: kendini zengin ve güçlü birine yamamak; onun desteğini almak ve onun sahip olduğu her şeyi –maddi birikimini, fikirlerini ve itibarını– devralmak için onun ölümünü beklemek. Yine bir başkası: dünyayı yiyecekten yapılma bir hapishane olarak görmek ve yaşamın gayesini bu hapishanenin duvarlarını yemek olarak bellemek; böylece yemek yaşamın gayesi olur, yemek özgürlük anlamına gelir.

Bunlara sonsuz sayıda olmasa bile daha bir sürü plan eklenebilir. Gizli planlar insanın varoluşunda kök salmış temel ihtiyaçlara birer cevap olduğundan, insanın varoluşsal ihtiyaçları sınırlı olması dolayısıyla gizli planların sayısı da sınırlıdır.

Peki ya bu gerçekte yalancı, hain, sadist vb. olduğumuz, bunların sadece üzerini örttüğümüz ve bu özelliklerimizi davranışlarımızla belli etmediğimiz anlamına mı gelir? Eğer ki ihanet etmek, yalan söylemek ve işkence etmek baskın ge-

len tutkularımızdansa evet, bu anlama gelebilir. Bu sadece birkaç kişi için geçerli bir durum değildir: Bu kişilerin böyle keşifler yapmaya yönelik dürtüleri vardır.

Öte yandan diğer birçoğuyla birlikte bu bastırılmış eğilimler yaygın değildir; bilinç katına çıktıklarında karşıt tutkularla çatışırlar ve başlayan mücadelede yenilgiye uğrama ihtimalleri yüksektir. *Farkındalık,* bu çatışmayı daha şiddetli hale getiren ama önceden bastırılmış eğilimleri, sadece bizim onların farkına varmamızla "çözmeyen" *bir durumdur*.

5) Beşinci yaklaşım kişinin düşüncelerini ve duygularını, yaşamın gayeleri etrafında toplamaktır; bu gayeler hırs, nefret, yanılsama, korku, sahiplenmecilik, narsisizm, yıkıcılık, sadizm, mazoşizm, sahtekârlık, özentilik, yabancılaşma, kayıtsızlık, ölüsevicilik, erkek egemenliği ve kadın itaati gibi kötü olgulardan kurtulmak ve bağımsızlığa, eleştirel düşünceye, verme ve sevme kapasitesine ulaşmaktır. Bu yaklaşım zikrettiğimiz "kötü" alışkanlıkların bilinçdışındaki varlığını, onların mantığa bürünme biçimlerini, kişinin bütün bir karakter yapısına nasıl eklemlendiklerini ve gelişme koşullarını ortaya çıkarma çabasını içerir. Bu süreç çoğu zaman epey acı vericidir ve büyük oranda endişe doğurabilir. Sevip sadık kaldığımızı sandığımızda aslında bağımlı olduğumuzun farkına varmamızı, iyi niyetli ve yardımsever olduğumuzu sandığımızda kendini beğenmişliğimizin (narsisizm) farkına varmayı, başkaları için sadece onların iyiliği için bir şeyler yaptığımızı sandığımızda sadizmimizin farkına varmayı, cezayı talep eden şeyin adalet duygumuz olduğunu sandığımızda yıkıcılığımızı keşfetmeyi, kendimizi sağduyulu ve "gerçekçi" gördüğümüzde korkaklığımızın farkına varmayı, fevkalade mütevazı davrandığımıza inandığımızda kibrimizin farkına varmayı, hiç kimseyi incitmeme niyetiyle hareket ettiğimizi düşünürken aslında özgürlükten korktuğumuzun farkına varmayı, kaba olmak istemediğimizi sanırken samimiyetsiz olduğumuzun farkına varmayı, bilhassa tarafsız olduğumu-

za inanırken aslında hain olduğumuzu keşfetmeyi gerektirir. Kısaca, Goethe'nin de dediği gibi, ancak ve ancak "kendimizi anlaşılabilir bir suçu işleyen kişi olarak hayal edip" o suçu işlemeye niyetlenirsek, gerçekte kim olduğumuzun farkına varma yolunda ikiyüzlülüğü bir kenara bıraktığımızdan pekâlâ emin olabiliriz.

Kişi, cana yakınlığının narsist unsurlarını veya yardımseverliğinin sadist unsurlarını keşfettiği anda öyle şiddetli bir şok yaşayabilir ki, bir anlığına veya bir günlüğüne, kendini hakkında hiç iyi bir şeyin söylenemeyeceği son derece değersiz biri olarak hissedebilir. Ne var ki eğer kişi yaşadığı şokun kendisini durdurmasına izin vermez de analize devam ederse, kendi narsist beklentilerinden dolayı şokun çok şiddetli olduğunu, onun analizin ileriki aşamalarının önünde bir direnç işlevi göreceğini ve keşfettiği olumsuz yönelişlerin insanın içindeki yegâne itici güçler olmadığını keşfedebilir. Bunun geçerli olduğu vakalarda kişi muhtemelen direncine boyun eğip analize son verecektir.

***

Önceki farkındalık bahsinde de belirttiğim gibi görebilme kapasitesi bölünmez olduğundan, oto-analiz gerek diğer insanlarda gerekse toplumsal ve siyasi hayatta gerçekliğin farkına varmaya çabalamakla ilintili olmalıdır. Aslında başkalarına dair bilgi çoğu zaman kendine dair bilgiyi önceler. Çocuk daha erken yaşlarda yetişkinleri gözlemleyerek görünenin arkasındaki gerçekliği belli belirsiz sezer ve *persona*'nın ardındaki kişinin farkına varır. Yetişkinler olarak bizler çoğu zaman kendimizin bilinçdışı uğraşlarından önce başkalarınınkileri gözlemleriz. Başkalarının bu gizli yanlarının farkına varmamız gerekir, çünkü kendi içimizde olup biten şey, sadece *iç ruhsal* (intrapsychic) ve dolayısıyla sadece kişiliğimizin dört duvarı içinde olup bitenin incelenmesiyle anlaşılabilecek bir şey değil; aynı zamanda *kişilerarası* bir şeydir, yani benle

diğer insanlar arasındaki ilişkiler ağıdır. Ben ancak kendimi başkalarıyla kurduğum ve onların benimle kurduğu ilişkiler içinde görebildiğim sürece bizi de tam anlamıyla görebilirim.

Bireyin yanılsamaya kapılmadan kendini görmesi, sürekli beyin yıkamaya maruz kalmasaydı ve eleştirel düşünme yetisinden mahrum kalmasaydı o kadar zor olmazdı. Keza kesintisiz telkinler ve ayrıntılı şartlandırma yöntemleri olmasaydı *kendine ait* duygu ve düşüncelere sahip olacaktı. Laf salatasının ardındaki gerçek anlamı, yanılsamaların ardındaki gerçekliği göremediği sürece gerçek benliğinin farkına varamayacak, sadece kendisinden beklenen kişinin farkında olacaktır.

Tanıdığım benliğin büyük ölçüde sentetik bir ürün olduğunu bilmediğim sürece kendime dair ne bilebilirim ki? Çoğu insan –ben de dâhil olmak üzere– onu tanımadan yalan söyler; aslında bu durumda "savunma" "savaş", "görev" "boyun eğme", "erdem" "itaat" ve "günah" "itaatsizlik" anlamına gelir; anne babanın çocuklarını içgüdüsel olarak sevdiği fikri bir söylencedir; ün nadiren hayranlık uyandıran insani meziyetlerle elde edilir ve bundan çok daha nadiren gerçek başarılara dayanır; tarih zafer kazananlar tarafından yazıldığı için çarpıtılmış bir kayıttır; fazla alçakgönüllülük illa kendini beğenmişlikten arınmışlığın bir kanıtı değildir; sevgi ihtiras ve açgözlülüğün zıddıdır; herkes kötü niyetlerine ve eylemlerine kılıf bulmaya ve onları saygın ve faydalı göstermeye çalışır; güç peşinde koşmak hakikatin, adaletin ve sevginin zarar görmesi demektir; günümüz endüstriyel toplumu bencillik, sahiplenme ve tüketime dayanmaktadır, yoksa söylendiği gibi sevgi ve yaşama saygı ilkelerine değil. İçinde yaşadığım toplumun bilinçdışı yanlarını analiz edemediğim sürece *kim* olduğumu bilemem çünkü hangi yanımın bana ait *olmadığını* bilemem.

***

Önümüzdeki paragraflarda oto-analiz yöntemine ilişkin bazı genel değerlendirmelerde bulunmak istiyorum.

Oto-analizin meditasyon ve konsantrasyon gibi düzenli yapılması ve "kişi o ruh halinde değilse bu analizi yapmaması" son derece önemlidir. Eğer bir kişi oto-analiz yapmaya vaktinin olmadığını söylüyorsa aslında bunu önemsemediğini söylüyordur. Eğer zamanı yoksa, bunu yaratabilir ve bunun oto-analize verdiği önem meselesi olduğu o kadar açıktır ki kişinin nasıl zaman ayıracağını açıklamak faydasızdır. Yalnız burada oto-analizin istisna kabul etmeyen bir ritüel olduğunu ima etmiyorum. Elbette oto-analiz yapmanın fiilen imkânsız olduğu ve bunun normal karşılanması gerektiği durumlar söz konusudur. Genel olarak oto-analiz süreci belli bir amaca ulaşmak için can sıkıcı bir görev havası içinde zoraki bir uğraş olmamalıdır. Sonuçtan tamamen bağımsız olarak sürecin kendisi özgürleştirici ve dolayısıyla meşakkat, acı, kaygı ve hayal kırıklığıyla karışık da olsa neşelendirici olmalıdır.

Dağcılık tutkusuna anlam veremeyen kişilerin gözünde bu iş sırf eziyetli bir angarya gibi görünebilir; bazı insanlar (dağa tırmanmanın psikanalitik yorumunda da bunu duymuştum) olsa olsa bir mazoşistin bu tatsız işi yapmaya gönüllü olabileceğini düşünebilir. Dağcı bu işin meşakkatini ve gerilimini inkâr etmez; yine de bu, onun aldığı keyfin bir parçasıdır ve hiçbir surette bundan mahrum kalmak istemez. Burada ne "çaba" sadece "çaba", ne de "acı" sadece "acı"dır. Emeğin zahmeti hastalığın zahmetinden farklıdır. Burada önemli olan, çabanın sarf edildiği veya acının çekildiği tüm bağlamdır ve bu bağlam hadiseye özgül niteliğini kazandırır. Anlaşılması biraz zor bir husustur bu; çünkü bizim Batı geleneğinde vazife ve erdem zor işler veren ustalar olarak değerlendirilir; aslında insanın doğru davrandığının tek kanıtı işinin sevimsiz olmasıdır; bunun aksinin kanıtı da işini yapmayı sevmesidir. Doğu geleneği bizimkinden tamamen farklıdır ve bu açıdan bizimkinden çok daha üstündür.

Oto-analiz katı, sert disiplin ile tembel uyuşuk "rahatlık" arasındaki zıtlığı es geçer. Aynı anda hem "organik", hem "disiplinli" (özerk anlamında) hem canlı, hem esnek, hem de keyifli bir ahenk halini amaçlar.

Gerek kendi kendine yapılan analizde gerekse birisiyle yapılan analizde daha baştan farkında olmamız gereken bir zorluk var: yaşananı söze dökmenin sonuçları.

Varsayalım ki sabah kalktım ve masmavi bir gökyüzünde ışıltılı bir güneş gördüm. Manzaranın tamamen farkındayım, bu da beni mutlu ve canlı kılıyor, ama deneyimlediğim şey gökyüzünün ve buna benim verdiğim tepkinin farkına varmamdır ve şu gibi sözler zihnimden geçmez: "Bugün güneşli güzel bir gün." Bu sözü bir kez sarf ettiğimde, bu sözdeki manzarayı düşünmeye başlarım, böylece deneyimimin yoğunluğu biraz azalır. Bunun yerine neşelendirici bir melodi veya aynı ruh halini doğuran bir resim zihnime gelirse, deneyimim kendinden hiçbir şey kaybetmez.

Duygunun farkındalığı ile duygunun sözel ifadesi arasındaki sınır çok belirsizdir. Tamamen sözsüz bir deneyim vardır; bir de ona yakın olan, sözün duyguyu bir kap gibi "taşıdığı" bir deneyim vardır ama söz gerçekte duyguyu taşımaz, çünkü duygu sürekli aktığından kaptan taşar. Sözcük kabı, daha çok partisyonda ses tonunun kendisi olmayıp onun bir sembolü olan notaya benzer. Duygu sözle daha da yakından ilişkili olabilir, ama söz hâlâ "canlı bir söz" olduğu sürece duyguya pek zarar vermez. Ne var ki sözün duygudan, yani konuşan insandan ayrıldığı bir nokta gelir ve bu noktada söz gerçekliğini yitirip seslerin bir bileşimi olarak kalır sadece.

Çoğu insan bu değişimi yaşar. Şiddetli, güzel veya korkutucu bir deneyimin farkındadır. Bir gün sonra söze dökerek o deneyimi hatırlamaya çalıştığında duyguyu doğru ifade eden bir cümle sarf eder, ama kurduğu cümle kendine yabancı gelir; sözü tamamen kendi kafasının içinde, gerçekleşen olayın verdiği duyguyla bir bağlantısı olmayan bir şey olarak du-

yumsar.* Bu gerçekleştiğinde kişi bir şeyin ters gittiğini anlar ve içsel gerçekliğin farkına varmak yerine ağzında sözcükleri geveler; bu durumda kişinin, duygularını ussallaştırmaya teşvik eden ısrarını analiz etmeye başlaması gerekir. Duygular hakkındaki bu düşüncelere yapılacak muamele, araya giren herhangi bir düşünceye yapılan muamele olmalıdır.

Oto-analiz her sabah en az 30 dakika ve eğer mümkünse aynı vakitte ve aynı yerde yapılmalı; dışarıdan gelen müdahaleler olabildiğince azaltılmalıdır. Her ne kadar büyük şehrin sokaklarında fazlasıyla kargaşaya rastlansa da oto-analiz yürüyerek de yapılabilir. Ancak oto-analiz, özellikle de nefes ve "farkındalık" egzersizleri kişinin başka bir şeyle meşgul olmadığı zamanlarda yapılabilir. Metro ya da uçakta bulunmak gibi insanın beklemesi gereken veya "yapacak bir şeyinin olmadığı" birçok durum vardır. Bütün bu durumlarda bir dergi okumaya, yanınızdakiyle konuşmaya veya gündüz düşü görmeye başlamak yerine farkındalığın bu ya da şu biçimi hayata geçirilmelidir. İnsan bir kez bunu alışkanlık edindi mi, "yapacak hiçbir şeyi olmadığı" böyle durumlar, kişiyi geliştirici ve keyifli olduğu için çok güzel geçer.

Oto-analizin psikanaliz literatüründe pek tartışılmamış olması şaşırtıcıdır; insan Freud'un rüya yorumlarında bizzat anlattığı oto-analizin, başkalarını da aynı deneyimi yaşamaya sevk etmiş olmasını bekleyebilir. Belki de gerçeğin böyle olmaması şu varsayımla açıklanabilir: Freud'un imajı öylesine putlaştırılmıştır ki onun bir başkası tarafından analiz edilememesi, kendi "aydınlanmasını" adeta sadece kendine borçlu olması gayet doğaldır; sıradan insanlarda durum farklıdır, onlar bir "yaratıcısız" yapamazlar ve kendi adına hareket eden Freud veya din adamlarının sıradan insanları aydınlatması şarttır. Freud örneğinin takip edilmemesinin

---

* Bu süreçte söz duyguyla hâlâ bağlantılı olduğu sürece Hegelci ve Mandan terminolojide "dışsallaştırma" (*Entäusserung*) olarak geçer ve duygudan bağımsız olduğunda yabancılaşmaya (*Entfremdung*) yol açar.

ardındaki nedenler ne olursa olsun, benim bilebildiğim kadarıyla gerçek bir imkân olarak oto-analizi öneren tek kişi Karen Horney'dir.* Anlattığı vakada esasen akut nevrotik sorun ve bunun çözümüyle ilgilenmiştir. Bu bağlamda ana nokta, zorluklarını apaçık görse de oto-analizi içtenlikle önermesidir.

Oto-analizin bir tedavi imkânı olarak bu denli ihmal edilmiş olmasının başlıca nedeni, muhtemelen çoğu analistin gerek kendi rolüne gerekse "hastanın" rolüne ilişkin yerleşik bürokratik anlayışında yatar. Genel tıpta rahatsız kişiye "hasta" gözüyle bakılır ve tedavi olması için bir uzmana ihtiyacı olduğu fikri telkin edilir.** Ondan kendini tedavi etmesi beklenmez çünkü bu, uzman doktor ile uzman olmayan hasta arasındaki kutsal bürokratik farklılığı ortadan kaldıracaktır. Bu bürokratik tutum, analistin eğer "hastayı" içtenlikle anlamak istiyorsa kendisinin de bir hasta olması gerektiği ve bu iki kişiden "sağlıklı", "normal", "aklı başında" olanın bir tek kendisi olduğunu zannını unutması gerektiği bu "düzenli analiz" sürecine büyük zarar verir.

Belki de oto-analizin revaçta olmamasının en önemli nedeni onun çok zor olduğu fikridir. Bir analist aracılığıyla yapılan analizde, analist karşısındaki kişinin dikkatini onun ussallaştırmalarına, dirençlerine ve narsisizmine çekebilir. Oto-analizde, yani kişinin kendi kendine yaptığı analizdeyse, kişi ne yaptığının farkında olmadan bir kısır döngüye girip kendi dirençlerine ve ussallaştırmalarına teslim olma tehlikesiyle karşı karşıyadır. Aslında oto-analizin zor olduğu inkâr edilemez, ama bu iyi olmaya giden her yol için geçerlidir. Hiç kimse bu zorluğu Spinoza kadar veciz ifade etmemiştir. Nitekim kendisi *Ethica* kitabının sonunda şöyle der: "Bizi bu tür bir yaşama götüreceğini belirttiğim yol şu an için çok çetin gözükse de yine de bu yolu bulmak mümkündür. Hiç kuş-

* K. Horney, *Self-Analysis*, New York, W. W. Norton, 1942.

** *Bkz.* Ivan Illich'in bu durumu eleştirdiği kitabı, *Sağlığın Gaspı*, Çev. Süha Sertabiboğlu, Ayrıntı Yayınları, 1995.

kusuz nadir bulunan bir yolun çetin olması da çok doğaldır. Zaten kurtuluşumuz hemen elimizin altında olsaydı ve onu yeniden bulmak için böyle büyük emekler harcamamız gerekmeseydi, bunca insan şimdiye kadar onu hiç mi görmezdi? Ama bütün mükemmel şeyler nadirdir ve bir o kadar da zor bulunur."*

Eğer mesele nihai amaca ulaşmak veya ulaşmamak meselesiyle bahsettiğimiz zorluk cesaret kırıcı olabilir. Fakat eğer, daha önce belirttiğimiz gibi, kişi mükemmellik peşinde değilse, varacağı noktayla değil de doğru istikamette yürüme edimiyle ilgileniyorsa, o zaman zorluklar ona yıldırıcı görünmez. Her şeyden önemlisi, oto-analiz öylesine güçlü bir içsel aydınlık ve iyi olmayla sonuçlanır ki kişi bütün o zorluklara rağmen bunu kaçırmak istemez.

***

Kişinin içsel özgürlük arayışında verimli bir yöntem olarak oto-analizi önerdikten sonra bu önerinin, oto-analizin herkesin atması gereken bir adım olduğunu ima etmediğini eklemem gerekiyor. Bana cazip gelen ve faydalı şekilde kullanabilecek başkalarına da önerdiğim bir yöntem bu. Aynı ölçüde faydalı olan konsantrasyon, dinginlik ve farkındalık gibi diğer yöntemleri kullanmayı da tercih edebilirsiniz. Çok etkileyici bir yöntem de Pablo Casals'ın yöntemidir. Kendisi her zaman güne Bach'ın solo çello konçertolarından birini çalarak başlar. Bunun, içsel özgürlüğü yakalamada ideal bir yöntem olduğundan kim kuşku duyabilir ki?

Bununla birlikte oto-analiz yöntemi söz konusu olduğunda bir yanlış anlamanın okurla benim arama girebileceğinden endişeleniyorum. Burada anlattığım süreç düzgün bir manevi gelişme ve erdemli bir hayat için temel olması gereken, günlük manevi bir bilinç arayışı olarak yanlış anla-

* *Ethica*, Çev. Çiğdem Dürüşken, Kabalcı Yayınevi, 2011, s, 799.

şılabilir. Eğer okurun eleştirisi, benim etik göreceliğe, özgürlüğün keyfiliğine, ne olursa olsun herkesin "kendi bildiğini yapmasının" yüksek değerine karşı olduğum yönündeyse bu eleştiriyi kabul ediyorum. Fakat eğer eleştiri, benim insanın dosdoğru erdem arayışı ve günahın dehşetiyle kaygılı şekilde ilgilendiğim ve günahın çoğu zaman gelişmenin asıl temeli olduğu gerçeğinin değerini bilmediğin yönündeyse bu eleştiriyi kabul etmiyorum.

Bu noktayı aydınlığa kavuşturmak için oto-analiz tartışmasını başlatan temel önermenin, bir sabit evreler zinciri olarak değil de bir süreç olarak hayatı anlama olduğunu akılda tutmalıyız. Günah işlenirken yukarı doğru bir hareketin tohumu elde edilir, erdemde ise bozulmanın tohumu yer alabilir. Mistik bir ilkenin de öngördüğü gibi: "Düşme yükselmek uğrunadır"; günah işlemek zararlı değildir; sadece kişinin yaptıklarında duraklamasına ve rehavete kapılmasına neden olur.

Düzeltmek istediğim muhtemel bir başka yanlış anlama daha var. Oto-analiz kişinin kendisiyle meşgul olma eğilimini artırıyormuş, yani kişinin ego cenderesinden kurtulma amacının zıddına hizmet ediyormuş gibi gelebilir size. Aslında bu bir sonuç olabilir, ama olsa olsa başarısız bir analizin sonucudur. Oto-analiz bir çeşit temizleme ritüelidir, kişinin kendi egosuyla meşgul olmasından dolayı değil, kişinin egoizmden, onun köklerini analiz etmek suretiyle kendini kurtarmak istemesi dolayısıyla. Böylece oto-analiz insanın günün geri kalanında kendiyle asgari düzeyde ilgilenmesine izin veren günlük bir pratiğe dönüşür. Sonunda gereksiz hale gelir, çünkü artık tüm benliğinle var olmanın önünde engel kalmamıştır. Kendim bu hali yakalayamadığım için onun hakkında yazamam.

Bu psikanaliz bahsinin sonunda bütün psiko-mantıksal bilgiler için geçerli olan bir hususu belirtme gereği duyuyorum. Eğer kişi kendisinin psikolojik kavrayışı ile yola çıkıyorsa, kendisinin *böyleliğiyle, kendisinin* tam bireyselliğiyle ilgile-

niyordur. Kişi bütün ayrıntılarıyla bireyselliğinin bir resmini elde etmediği sürece, özgül kişiliğini kavramaya başlayamaz. Eğer kişinin kendisiyle ilgisi yüzeysel olandan derin olana kayarsa, kaçınılmaz olarak özel olandan evrensel olana kayar. Bu "evrensel", bir soyutlama değildir, insanın içgüdüsel doğası gibi sınırlı bir evrensel de değildir. Bu, insan varoluşunun asıl özü, "insanlık durumu", ondan doğan ihtiyaçlar ve bu ihtiyaçlara yönelik çeşitli çözümlerdir. Jung'un inandığı gibi ırksal bir mirastan dolayı değil de bütün insanların varoluş koşulu özdeş olduğundan bütün insanlarda ortak olan, bilinçdışının içeriğidir o. O zaman insan kendini ve diğer insanları "insan" temasının çeşitlemeleri olarak ve belki insanı da hayat temasının bir çeşitlemesi olarak tecrübe eder. Önemli olan bütün insanların ortak paydalarıdır, ayrıldıkları noktalar değil. İnsanın bilinçdışına tamamen nüfuz etme sürecinde insanların niceliksel açılardan önemli ölçüde farklılaştığını ama arayışlarımızın niteliği açısından aynı olduğumuzu keşfederiz. Bilinçdışını derinlemesine keşfetmek kişinin kendinde ve diğer her insanda insanlığı keşfetmenin bir yoludur; bu keşif kuramsal bir düşünce değil; duygusal bir deneyimdir.

Öte yandan insanda Bir Olan'ı vurgulamak, insanın aynı zamanda bir birey olduğu gerçeğini inkâra götürecek şekilde diyalektikten yoksun tarzda olmamalıdır; aslında her insan emsalsiz bir bireydir ve şimdiye kadar doğmuş kimseyle özdeş değildir (belki özdeş ikizler hariç). Ancak doğu mantığının bir parçası olan paradoksal düşünce tüm yanlarıyla gerçekliğin ifadesine imkân sağlar: İnsan emsalsiz bir bireydir; insanın bireyselliği yapmacık ve gerçekdışıdır. İnsan "şöyle ve böyledir" ve insan "ne öyledir ne de böyle". Kendimin veya bir başkasının biricik bireyselliğini ne kadar derin tecrübe edersem, kendim ve onun vasıtasıyla, bütün tekil niteliklerden arınmış evrensel insanın, "Zen Budistlerinin" makamsız ve unvansız insanının gerçekliğini o kadar berrak görmem paradoksal bir gerçektir.

Bu değerlendirmeler bireyselciliğin değeri ve tehlikeleri meselesine ve bununla bağlantılı olarak bireyin psikolojik açıdan incelenmesine bizi götürür. Günümüzde bireysellik ve bireyciliğin çok değer görüp takdir edildiği, kişisel ve kültürel amaçlar olarak bellendiği apaçık bir gerçektir. Fakat bireyselliğin değeri çok muğlâktır; bir yanda o, kişinin özgür gelişimini önleyen otoriter yapılardan kurtulmasını içerir. Eğer öz-bilgi kişinin hakiki benliğinin farkına varmasına ve otoritelerin dayattığı "yabancı bir benliği" içe yansıtma yerine hakiki benliğini geliştirmesine hizmet ediyorsa, büyük bir insani değere sahiptir. Aslında öz-bilginin olumlu yanı ve psikoloji o kadar yaygın vurgulanıyor ki bunun üzerine daha fazla söz etmeye pek gerek yok.

Ne var ki bireysellik kültünün olumsuz yanı ve bunun psikolojiyle ilişkisi hakkında bir şeyler söylemek elzemdir. Bu kültün oluşmasının nedenlerinden biri açıktır: Bireysellik fiilen ne kadar ortadan kalkarsa lafta o kadar yüceltilir. Endüstri, televizyon, tüketim alışkanlıkları yönlendirdikleri kişilerin bireyselliklerine saygı gösterir. Banka memurunun bölmesinde ismi bulunur; çantasındaysa isminin baş harfleri. Ayrıca metaların da bireyselliği vurgulanmaktadır. Aslında aynı olan (aynı fiyat sınıfında) arabalar, sigaralar, diş macunları arasındaki sözde farklılıklar, bireysel eşyalarını özgürce seçen kadın veya erkek birey yanılsaması yaratmaya hizmet eder. Bütün asli özellikleri içinde metaların ve insanların olanca bireyselliğini yitirmesinden dolayı bireyselliğin önemsiz farklılıklardan bir tanesi olması fark edilmez.

Görünür bireysellik değerli bir mülkiyet olarak el üstünde tutulur. İnsanların sermayeleri olmasa bile bireysellikleri vardır. Her ne kadar birey olmasalar da oldukça bireyselliğe *sahipler* ve onu geliştirmeye hevesli oldukları gibi bununla gurur duyarlar. Bu bireysellik küçük farklılıklardan bir tanesi olduğu için insanlar önemli ve anlamlı özelliklere küçük ve önemsiz farklılıklar katarlar.

Çağdaş psikoloji "bireyselliğe" olan bu ilgiyi destekleyip tatmin eder. İnsanlar kendi "sorunlarını" düşünür, çocukluk yıllarına dair bütün o ufak ayrıntılarından bahseder; ama çoğu zaman söyledikleri kendileri ve başkaları hakkında abartılı söylentilerdir; bunlar eski moda, daha basit söylentiler değil de psikolojik terimleri ve kavramları kullanan söylentiler.

Önemsiz farklılıklarla kazanılan bireysellik yanılgısını destekleyen çağdaş psikolojinin yine de daha önemli bir işlevi var; psikologlar insanların farklı uyarımların etkisinde nasıl tepki vereceklerini öğretmek suretiyle insanın kendisini ve başkalarını yönlendirmenin önemli bir aracı haline gelmektedir. Davranışçılık, yönlendirme sanatını öğreten tam teşekküllü bir bilim olmuştur. Pek çok şirket olası çalışanlarını kişilik testinden geçmesini çalışma koşulu olarak öne sürmektedir. Çok sayıda kitap bireylere kendi kişilik paketlerinin değerini veya sattıkları ürünün değerini gösterip insanları etkilemek amacıyla nasıl davranmaları gerektiğini öğretir. Çağdaş psikolojinin tüm bu açılardan faydalı olan bir kolu modern toplumun önemli bir parçası haline gelmiştir.

Psikolojinin bu kolu ekonomik bakımdan yarar sağlarken yanılsama yaratan bir ideoloji olarak insanlara zarar verir; çünkü onların yabancılaşmasını artırır. Onun, Freud'un anladığı manada insancıl geleneğin "öz-bilgi" fikrine dayanıyormuş numarası çekmesi kandırmacadır.

Uyum psikolojisinin tersi radikaldir; çünkü köklere iner; eleştireldir, çünkü bilinçli düşüncenin kumaşının ekseriyetle yanılsamalar ve hatalardan dokunduğunu bilir. "Kurtuluşçudur"; çünkü insanın kendisine ve başkalarına dair doğru bilgisinin onu özgürleştireceğini ve esenliğe ulaştıracağını umut eder. Psikolojik incelemeyle ilgilenen herkesin psikolojinin bu iki kolunun isimden başka pek ortak yanının olmadığını ve birbiriyle çelişen amaçlar güttüğünü gayet iyi bilmelidir.

V. BÖLÜM

14

Sahip Olma Kültürü Üzerine

Yaşamın iki boyutu vardır. İnsan eylemde bulunur, yapar eder, üretir ve yaratır; kısacası aktiftir. Fakat insan bir boşluk içinde, bedensiz, ruhani bir dünyada hareket etmez. *Şeylerle* ilgilenmek zorundadır. Onun eylemi ister canlı ister cansız olsun *nesnelere* etkide bulunur, onları dönüştürür, meydana çıkarır.

İnsanın ilgilenmesi gereken ilk "şey" kendi bedenidir; daha sonra başka şeylerle de ilgilenmesi gerekir. Ateş yakmak veya barınmak için odunla; yiyecek temini için meyveler, hayvanlar ve ekinle; giyinmek için yün ve pamukla. Uygarlık ilerledikçe insanın meşgul olduğu şeylerin alanı defalarca genişlemiştir. Silahlar, evler, kitaplar, makineler, gemiler, arabalar, uçaklar varlık sahasına çıkmış ve insan bütün bunlarla uğraşmak mecburiyetinde kalmıştır.

İnsan bunlarla nasıl ilgilenir? Bunları üretir, değiştirir, böylece başka şeyler yapmak için kullanır ve tüketir. Şeyler kendi başlarına bir şey yapamazlar, yalnızca insan onları kendi başlarına bir şey üretmelerini sağlayacak şekilde inşa eder.

Her kültürde şeyler ile eylemler arasındaki orantı farklıdır. Modern insanın etrafını saran şeylerin çokluğuyla tezat bir biçimde, avcılar ve yiyecek toplayıcılarından oluşan ilkel

bir kabile nispeten az şeyle uğraşır; birkaç alet, biraz ağ, avlanmak için silahlar, olursa bir giysi, biraz takı, çanak çömlek ama sabit barınak yoktur. Yiyeceğin bozulmaması için hemen yenilmesi şarttır.

İnsanın meşgul olduğu (veya sadece onun etrafında olan) şeylerin sayısına mukabil yaptıkları *şeylerin* ağırlığını ele almak gerekir. İnsan elbette duyumsar, görür ve duyar; çünkü organizması öylesine yapılandırılmıştır ki gerçekten başka seçeneği yoktur. Yemek için öldürebileceği bir hayvan görür, ona tehlike sinyali veren bir ses duyar; duyma ve görme yetisi hayatta kalmasına hizmet eden biyolojik bir amaç taşır. Fakat insan sadece hayatta kalmak için duymaz, bir "fazlalık" olarak, yani biyolojik anlamda konuşacak olursak, artan yaşam enerjisi, iyi olma ve canlılık gibi genel amacın dışında da belli bir biyolojik amaç gütmeyecek şekilde de sesler duyabilir. Bu amaçsız duyum eylemine biz *dinlemek* diyoruz. Kuşların cıvıltılarını, yağmur damlalarının şıpırtısını, insan sesinin sıcak ezgisini, bir davulun heyecan verici ritmini, bir şarkının melodisini, bir Bach konçertosunu dinler. Böylece duymak salt biyolojik açıdan gerekli bir tepki olmaktan ziyade biyolojiyi aşan insancıl, aktif, yaratıcı "özgür" bir edime dönüşür.

Aynı şey görmek için de geçerlidir. Çok eski bir toprak çömleğin güzelim süslemelerini, 30.000 yıl öncesine ait bir mağara duvarı resmindeki hayvanların ve insanların hareketleri, sevgi dolu bir yüzün yaydığı ışıltısını veya bir insan elinin yıkıcılığının dehşetini gördüğümüzde, içimizdeki vitesi değiştirip biyolojik açıdan gerekli eylemden özgürlük alanına, "hayvani" varoluştan "insani" varoluşa geçeriz. Aynı şey bizim diğer duyularımız için de geçerlidir: tat almak, dokunmak, koklamak. Eğer bedenim yiyeceğe gereksinim duyduğu için yemem gerekiyorsa bu ihtiyacın alışıldık belirtisi *açlıktır*. Şayet kişi leziz yiyecekten hoşlandığı için yemek istiyorsa bunun adı *iştah* olur. Leziz yiyecekler de müzik ve resim kadar kültürel gelişmenin bir ürünüdür. Koklamak için de aynı şey

söylenebilir. (Evrimsel açıdan koklamak hayvanlarda başlıca yön duyusudur; insanlarda görmenin olduğu gibi.) Parfüm gibi hoş kokulardan keyif almak eski bir insan keşfidir; lüks tüketim sınıfına girer ve biyolojik bir ihtiyaç değildir. Bunun kadar belirgin olmasa da varlığından kuşkulanamayacağımız aynı farklılık, dokunma duyusu için de geçerlidir. Bu noktada bazı insanların diğer insanlara, onların kalitesini anlamaları için bir kumaşa dokunurmuş gibi dokunduklarını, başka bazı insanların ise cana yakın ve sevecen bir şekilde dokunduklarını okurlarıma hatırlatmakla yetineceğim.

Biyolojik ihtiyaç ile içgüdüsel dürtü (bunlar birbirini tamamlar) arasındaki farklılık bir yanda duyuların özgür ve keyifli etkinliğinde, diğer yandaysa bütün duyuların katıldığı cinsel birliktelikte apaçık duyumsanabilir. Seks biyolojik ihtiyacın ham ifadesi –yani güdülenen, özgür olmayan ve farklılaşmamış bir uyarılma– olabilir. Diğer yandan seks hiçbir biyolojik amaca hizmet etmeyen özgür, zevkli, aktif, gerçek bir lüks de olabilir. Burada benim değindiğim farklılık iki tür edim arasındaki farklılıktır; güdülenen pasif edim ile üretken, yaratıcı, aktif edim. Daha sonra bu farklılığı uzun uzadıya ele alacağım.

Bu noktada vurgulamak istediğim bir husus var; *şeylerin* alanı ilkel avcı için sibernetik insan için olana kıyasla fevkalade dar olsa da *insani etkinliğin* alanı böyle bir uyuşmazlık sergilemez. Aslında ilkel insanın endüstri insanından daha fazla şey *yaparak* onu aştığını düşünmek için sağlam sebeplerimiz vardır. Gelin bu duruma kısaca şöyle bir göz atalım.

Öncelikle ilkel insan, yapması gereken bütün fiziksel işleri kendi başına yapıyordu. Kendisi için çalışan köleleri yoktu, kadınlar sömürülen bir sınıf değildi, onun için çalışan ne makineleri ne de hayvanları vardı. Fiziksel işler söz konusu olduğunda bir tek kendisine bel bağlıyordu; başkalarına değil; fakat standart bir şekilde gelen itirazlara göre bu durum onun fiziksel faaliyetleri için geçerliydi; düşünme, gözlemle-

me, hayal etme, resim yapma, dini ve felsefi fikirler geliştirme söz konusu olduğunda, tarihöncesi insan makine çağının çok gerisindeydi. Bu itiraz geçerli gibi görünüyor, çünkü bizler eğitimle, zihinsel ve sanatsal faaliyetlerin doğru orantılı olduğu fikrinden etkileniyoruz. Ne var ki gerçek kesinlikle böyle değil. Aldığımız eğitim düşünce faaliyetinin artmasına veya etkin hayal gücünün gelişimine olanak sağlamıyor.*

Günümüzde ortalama insan kendi başına çok az düşünür. Okulun ve medyanın ona sunduğu verileri hatırlar. Pratikte kendi gözlem ve düşüncelerinden yola çıkarak bir şey öğrenmez. Eşyaları kullanması için fazla düşünmesi veya yeteneklerini sergilemesi gerekmez. Sözgelimi telefon gibi aletleri kullanması bir beceri veya çaba gerektirmez. Otomobil gibi aletler ise ön bilgi gerektirir ve bir süre sonra iş rutine binince sadece çok az bir kişisel çaba veya yetenek yeterli olur. Keza modern insan –buna eğitimliler de dâhildir– dini, siyasi, felsefi, hatta siyasi meseleler üzerine fazla düşünmez. Genellikle siyasi veya dini kitapların veya konuşmacıların ona sunduğu çok sayıda klişeden falancasını veya filancasını benimser, ama kendi başına etkin veya nüfuz edici bir düşünme faaliyetinin sonucu olarak çıkarımlara varmaz. Bunun yerine kendi karakterine ve sosyal sınıfına en uygun düşen klişeyi seçer.

İlkel insan bundan tamamen farklı bir durumdaydı. Bir eğitim kurumunda belli bir miktar zaman geçirmek şeklindeki modern anlamıyla eğitimli sayılmazdı. Gözlemlemek ve kendi gözlemleriyle öğrenmek zorundaydı. Havayı, hayvanların hareketlerini, diğer insanların davranışlarını gözlemlerdi. Hayatı kimi becerileri edinmesine bağlıydı ve bu becerileri kendi emeği ve çabasıyla edinirdi; "yoğunlaştırılmış kurslarla" değil.

* Okul sisteminin radikal eleştirisi için *bkz.* I. Illich, *Okulsuz Toplum* (Çev. Mehmet Özay, Şule Yayınları, 2015).

Hayatı sürekli bir öğrenme süreciydi. W. S. Laughlin ilkel avcının geniş bir yelpazeye yayılan zihinsel etkinliklerini veciz bir üslupla anlatır:

> Şaşırtıcı bir şekilde çok az sayıda sistematik çalışmalar olmasına rağmen eldeki bolca belge ilkel insanın doğaya dair zengin bir bilgi birikimine sahip olduğunu göstermektedir. Bu birikim memeliler, keseli hayvanlar, sürüngenler, kuşlar, balıklar, böcekler ve bitkilerden oluşan bütün o makroskopik zooloji dünyasını kapsıyordu. Gelgitler, meteorolojik olguların geneli, astronomi ve doğanın diğer yanlarına dair bilgiler de kapsamı, seviyesi ve odaklandıkları alanlar bakımından bazı gruplar arasında gelişmişti... Burada ben sadece bu gelişmişlik düzeyinin, avlanma davranışı sistemiyle ve bunun insan evrimi için önemine olan ilgisine değineceğim... Avcı insan kendisininkiyle birlikte hayvan davranışlarını ve anatomisini de öğreniyordu. Önce kendisini evcilleştirdi, sonra diğer hayvanlara ve bitkilere yöneldi. Bu anlamda avlanma insanın kendi kendini eğitmesini sağlayan bir öğrenme ekolüydü. (W. S. Laughlin, 1968)

Uygar insanın zihinsel etkinliğinin çarpık bir değerlendirmesine başka bir örnek de okuma ve yazma sanatıdır. Çağdaş insan bu sanata hâkim olmanın ilerlemenin tartışmasız bir işareti olduğuna inanır. Sanki zihinsel bir kusurmuş gibi okuma yazma bilmemeyi tarihe gömmek için büyük çabalar sarf edilmekte; bir ulusun kalkınmışlık düzeyi otomobil sayısının yanı sıra okuryazar insan oranıyla ölçülmektedir. Bu değer yargıları, okuma yazma sanatının sadece din adamları ve eğitimlilerden oluşan küçük grupların tekelinde olduğu veya bu sanata hiç rastlanılmayan insan topluluklarının olağanüstü hafızaya sahip olduğu gerçeğini es geçmektedir. Modern insan Vedalar, Budist metinler, Eski Ahit kitapları, daha sonraki Yahudi sözlü geleneğinin kayda geçirilmeden yüzyıllar boyunca nesilden nesle orijinaline sadık kalınarak aktarılmış olmasını anlamakta zorlanıyor. Oysa ben kendim bazı toplulukların –örneğin Meksikalı köylülerin– okuyup yazabilseler

dahi bunu sık sık yapmadıklarını, hafızalarının bilhassa *iyi* olduğunu *çünkü* şeyleri yazıya geçirmediklerini gözlemledim.

Herkes kendinde benzer bir gözlem yapabilir. İnsan bir şeyi kâğıda geçirir geçirmez ezberlemeye dönük bir çabada bulunmaz artık. Bilgiyi bir bakıma beynine kazıması gerekmez, çünkü onu yardımcı bir araçta –parşömen, kâğıt veya teyp gibi– depolamıştır. Hatırlamaya ihtiyacının olmadığını düşünür, çünkü içerik aldığı notlara güvenle depolanmıştır. Böylece hatırlama melekesi pratik eksikliğinden mustarip olur. Günümüzde insanların küçük çaplı da olsa aktif düşünme faaliyetinden nasıl uzak durduğunu her yerde gözlemleyebilirsiniz. Sözgelimi bir dükkândaki satış görevlisi üç sayıyı toplamak için aklını kullanmak yerine hesap makinesini kullanmayı yeğlemektedir.

İlkel insanın sanatta da daha faal olduğunu görebiliyoruz. Yaklaşık 30.000 yıl önce ilkel avcılar ve yiyecek toplayıcıları hayvanlar ve insanlardan oluşan fevkalade manzaralar resmetmişlerdir. Bu manzaralardan birkaçı güney Fransa ve kuzey İspanya'daki mağaralarda iyi korunmuş bir halde günümüze kadar gelmiştir. Bu güzel resimler geçtiğimiz birkaç asırda büyük ustaların resimlerine aşina olmuş modern insanın bile zevkine hitap eder. Ancak mağara ressamlarının dâhi olduklarını (Buzul Çağı'nın Da Vinci'leri ve Rembrandt'ları) söylesek bile bunu, en eski tarihöncesi çağlara kadar uzanan çanak çömlek ve alet süslemeciliği için söylemek zordur. Genelde mağara resimlerinin ve bu süslemelerin avın başarısına veya kötü ruhlarla mücadeleye katkı gibi pratik, sihirsel amaçlarla yapıldığı söylenegelmiştir. Ne var ki böyle olsa bile, pratik nedenler ne olursa olsun, yapılan eserlerin bu kadar güzel olması şart değildi. Ayrıca çanak çömlek süslemesi çok sayıda dâhinin yaratımı olamaz. Her köyün, çoğu zaman diğer köylerinkinden sadece küçük çapta değişen kendi süsleme tarzının olması, bu insanların aktif estetik bir beğenisinin olduğunu kanıtlamaktadır.

Şimdiye kadar ilkel avcılardan ve yiyecek toplayıcılarından ve en azından yaklaşık 40.000 ila 50.000 yıl önce *homo sapiens sapiens*'in tam olarak ortaya çıkışından beri onların kültürlerine dair bildiklerimizden söz ettim. Elleriyle az şey yapıyorlardı ama yine de düşünme, gözlem yapma, hayal etme, resim ve heykel yapma becerilerini uygulamada çok etkindiler. Eğer "nesne alanı" ile "eylem alanı" arasındaki ilişkiyi nicel yolla ifade edecek olursak, en ilkel insanlarda bu oran 1:100 iken, modern insanda 100:1 olduğunu söyleyebiliriz.*

Tarih bize bu iki uç arasında çok sayıda çeşitleme sunar. Yunan demokrasisinin filizlendiği çağda bir Yunan vatandaşı hiç kuşkusuz ilkel avcıdan daha fazla şeyle kuşatılmıştır ama devlet işleriyle de aktif olarak ilgilenir, aklını ileri düzeyde geliştirip kullanır ve hem sanatsal hem de felsefi meselelere kafa yormuştur. Atinalı bir vatandaşın sanatsal gelişimini sağlayan Sophocles ve Aeschylus oyunlarından mı, yoksa estetik ve duygusal bir edilgenlik içindeki çağdaş bir New Yorkluyu heyecanlandıran oyunlar ve filmlerden mi daha çok şey öğreniyoruz?

Bir ortaçağ zanaatkârının hayatından elde ettiğimiz tablo, yukarıda bahsettiğimizden hem farklı hem birçok özelliği bakımından benzerdir. Bu zanaatkâr işini ilgi ve özenle yapmıştır; yaptığı iş ona sıkıcı gelmez; bir masa yapmak, marangozun emeğinin, deneyiminin, becerisinin ve beğenisinin bir ürününü ortaya çıkarması bakımından yaratıcı bir iştir. Zanaatkâr yaptığı çoğu şeyi tek başına yapmak zorunda kalmıştır. O aynı zamanda şarkı söylemek, dans etmek ve kiliseye gitmek gibi birçok ortak faaliyete de fiilen katılmıştır. Köylü maddi açıdan çok daha yoksuldur. Özgür bir insan olmamakla beraber köle de sayılmaz. Tarlalardaki iş çok tatmin edici olmayabilir (burada ben özellikle on altıncı yüzyılda

* Bu rakamlar iki alan arasındaki nicel ilişkiyi sadece *sembolik olarak* ifade etmektedir.

köylünün durumunun önemli ölçüde kötüleşmesinden önceki dönemden söz ediyorum), ama yine de kendi özgül halk kültürüne dayanan, kültürel açıdan zengin bir hayata katılıp bundan keyif almıştır. Ne köylü ne de zanaatkâr çaba sarf eden, keyif çatan ya da acı çeken *başkalarını* seyretmekten güç alır. Onların hayatını dolduran her neyse, büyük ölçüde kendi başlarına yaptıklarının ve kendi deneyimlerinin ürünüdür. Ekonomik ve sosyal açılardan köylünün çok üstünde olan zanaatkâr bile kendi evi ve eşyaları haricinde fazla mülkiyete sahip değildir ve anca kendi sosyal sınıfının geleneksel standardı ölçüsünde geçimini sağlayacak kadar kazanır. Daha fazlasına sahip olmak veya daha fazlasını tüketmek istemez, çünkü amacı zenginlik elde etmek değil, becerilerini üretken şekilde kullanmak ve hayattan zevk almaktır.

Sibernetik toplumda çağdaş insan gökyüzündeki yıldızlar kadar çok *şeyle* kuşatılmış durumdadır. Hiç kuşkusuz bu şeylerin çoğunu o üretmiştir ama bizzat "kendi" mi üretmiştir? Dev bir fabrikadaki işçi hiçbir şey üretmez. Elbette o bir otomobilin veya bir elektrikli buzdolabının ya da bir diş macununun üretim sürecine katılır ama endüstriyel sürecin türüne bağlı olarak birkaç basmakalıp harekette bulunup bazı vidaları, motoru ya da kapıyı takar. Sadece üretim şeridindeki son işçi bitmiş ürünü görür; diğerleri de onu caddelerde görebilir, onlar ucuz bir arabaya sahip olabilirler fakat pahalı arabaları ancak kendilerinden daha iyi durumda olanlar kullanırken görebilirler. Fakat münferit bir işçinin bir araba ürettiği ancak soyut anlamda söylenebilir. Öncelikle arabayı üreten makinelerdir ve araba üreten bu makineleri de başka makineler üretir; işçi –tam bir insan değil de canlı bir araç– makinelerle yapılamayan veya çok pahalıya yapılan işlerin görülmesinde, üretimde rol alır sadece.

Mühendis ve tasarımcılar arabayı kendilerinin ürettiğini iddia edebilirler ama bu kesinlikle doğru değildir; arabanın üretimine katkıda bulunmuş olabilirler ama arabayı *kendileri*

üretmemişlerdir. En son da yönetici veya müdür arabayı *kendinin* ürettiğini iddia edebilir; bütün süreci kendisi idare ettiği için arabayı da kendisinin ürettiğini düşünür. Fakat bu iddia mühendisin iddiasından bile şüphelidir. Zira fiziksel bir varlık olarak yöneticinin arabanın üretiminde gerçekten gerekli olup olmadığını bilmiyoruz. Onun bu iddiası sorgulanabilir, tıpkı emrindeki askerlerin savaşı kazanıp kaleyi fethettikleri apaçık ortadayken, bir generalin kaleyi kendinin fethettiğini veya savaşı kazandığını iddia etmesinin sorgulanabilir olması gibi; askerler taarruza geçmiş, saldırıda bulunmuş, bazıları yaralanıp bazıları ölmüşken, general sadece planlar yapıp bu planların uygun bir şekilde uygulamaya dökülmesini denetlemiştir. Bazen savaş sırf karşı taraftaki general, kazanan taraftaki generalden daha liyakatsiz olduğu için kazanılır, böylece karşı tarafın hataları sayesinde zafer kazanılmış olur. Buradaki mesele yönetme ve sevk etme işlevinin üretken rolü meselesidir ki bu konu üzerinde daha fazla durmayıp şunu söylemekle yetineceğim: Yöneticinin nazarında araba, üretim şeridinden çıkarken fiziksel varlığının ötesinde bir metaya dönüşmüştür; bu da demektir ki yöneticinin gözünde araba, esasen gerçek kullanım değeri dolayısıyla değil; her türlü alakasız veriyle (seksi kızlardan "erkeksi" görünen arabalara kadar), hedeflenen alıcının zihnini yıkayan reklamlarla oluşturulan sahte kullanım değeri dolayısıyla ilgi çekicidir. Bir meta olarak araba bir bakıma yöneticinin ürünüdür çünkü yönetici satış cazibesini artıracak, kâr getirecek farklı özelliklere sahip gerçek bir arabanın yapılması talimatını verir.

Modern insan maddi dünyada eski insanların başarabildiğinden daha büyük çaplı etkilere yol açabilir. Fakat bu etkiler onlar için sarf edilen fiziksel ve zihinsel çabalarla tamamen orantısızdır. Güçlü bir otomobil kullanmak ne fiziksel güç ne özel bir beceri ne de zekâ gerektirir. Bir uçağı uçurmak büyük ölçüde beceri ister; bir hidrojen bombasını atmak o kadar değil. Elbette önemli ölçüde beceri ve çaba gerektiren kimi

faaliyetler vardır: zanaatkârların, hekimlerin, bilim insanlarının, sanatçıların, yüksek vasıflı işçilerin, pilotların, balıkçıların, bahçıvanların ve bunun gibi bazı meslek sahiplerinin faaliyetleri gibi. Ne var ki beceri gerektiren bu faaliyetler günden güne azalmaktadır; insanların ezici çoğunluğu pek fazla zekâ, hayal gücü veya herhangi bir türde odaklanmayı gerektirmeyen işlerle geçimini kazanıyor. Fiziksel etkiler (sonuçlar) artık insani çabayla orantılı değildir ve *çaba (ve beceri) ile sonuç arasındaki bu kopukluk* modern toplumun en önemli ve en hastalıklı özelliklerinden bir tanesidir, çünkü çabayı aşındırıp anlamını asgari düzeye indirmeye matuftur.

Şu halde birinci çıkarıma varmış durumdayız: Genel kabul gören görüşün aksine, modern insan temelde çevresindeki dünyayla ilişkisinde çok acizdir. Doğaya muazzam ölçüde hükmettiği için güçlü görünmektedir sadece. Fakat onun bu tahakkümü insanın kendisine neredeyse tamamen yabancılaşmıştır; bu tahakküm gerçek insani güçlerin bir ürünü değil, insanın fazla bir şey yapmadan veya varlığını pek ortaya koymadan çok şey yapmasını sağlayan "megamakinenin"* bir ürünüdür.

Dolayısıyla modern insanın makinelerin dünyasıyla simbiyotik bir ilişki içinde yaşadığını söyleyebiliriz. O, makinelerin bir parçası olduğu sürece güçlüdür veya öyle görünür. Onlarsız, kendi kaynaklarını kullanarak kendi başına kaldığında küçük bir çocuk kadar güçsüzdür. İşte bu yüzden makinelere tapınmaktadır. Makineler ona gücünü aktarmakta, onun bir dev olduğu yanılsamasını yaratmaktadırlar; oysa modern insan onlarsız bir kötürüm durumuna düşmektedir. Eski çağlarda insanlar, güçlerini putlardan aldığına inanırken, bu tam bir yanılsamaydı, çünkü kendi gücünü puta yansıtıyor ve ona tapınarak o gücün bir kısmını geri alıyordu. Makinelere

* Lewis Mumford bu terimi bulmuştur: *bkz. The Myth of the Machine: Techniques and Human Development* (New York, Harcourt, Brace ve World, 1967).

tapınmak da özünde aynıdır. Hiç kuşkusuz Baal ve Astarte putları, insanlar onları ne sandılarsa sadece oydu; bu putlar, peygamberlerin eleştirdiği gibi, odun ve taş parçalarından başka bir şey değildi ve güçleri yalnızca insanların onlara aktarıp daha sonra geri aldıklarından ibaretti. Öte yandan makineler etkisiz metal parçaları değildir sadece; onlar bir dünya faydalı şey üretir. İnsan *gerçekten* onlara bağımlıdır. Bununla birlikte tıpkı putlarda olduğu gibi insan makineleri icat etmiş, tasarlamış ve inşa etmiştir; makineler de putlar gibi insanın hayal gücünün, bilime eşlik eden teknik tasarımın ürünüdür ve gerçekten çok etkili şeyler meydana getirebilmişlerdir ama sonunda makine insanın yöneticisi haline gelmiştir.

Efsaneye göre Prometheus insanı doğanın kontrolünden kurtarmak için ona ateşi getirir. Tarihin bu noktasında insan kendisini kurtaracak olan ateşe köle olur. Günümüzde bir dev maskesi takan insan, *kendi* yaptığı makinelere ve makineleri üreten toplumun yerli yerince işlemesini garanti altına alan liderlere bağımlı olan zayıf ve çaresiz bir varlık haline gelmiştir. Randımanlı giden işe bağımlı olan insan, bütün dayanaklarını kaybetme, "mevkisiz ve unvansız bir insan" olma, "Ben kimim?" sorusuna muhatap olma korkusuyla yaşar.

Kısacası modern insan çok şeye sahiptir, çok şey kullanır ama kendisi çok azdır. Onun duyguları ve düşünme faaliyeti kullanılmamış kaslar gibi körelmiştir. Hayati bir sosyal değişimin vuku bulmasından korkar, çünkü sosyal dengedeki herhangi bir bozulma onun nazarında kaos veya ölüm –fiziksel ölüm olmasa bile kimliğinin ölümü– demektir.

15

Sahip Olma Felsefesi Üzerine

Kişinin sahip olduğu şey onun *mülkiyetidir* ve herkes kendi bedenine "sahip" olduğu sürece bu mülkiyetin insanın tam da fiziksel varlığında kökleştiğini iddia edebiliriz. Fakat bu iddia mülkiyetin evrenselliği için iyi bir iddia olsa bile bu amaca pek hizmet etmez, çünkü bu doğru değildir. Köle kendi bedenine sahip *değildir*; zira onun bedeni, sahibinin iradesine ve keyfine göre kullanılabilir, satılabilir, öldürülebilir. Bu bakımdan köle en fazla sömürülen işçiden bile farklılaşır; işçi kendi beden enerjisine sahip değildir çünkü onun çalışma gücünü satın alan sermaye sahibine beden enerjisini satmak zorundadır. Öte yandan onun kapitalizm düzeninde seçeneği olmadığı için kendi bedenine sahip olup olmadığı bile tartışmaya açıktır. Başka biri benim sahip olduğum şeyi kullanma hakkını elinde bulunduruyorsa o şeye sahip olmam ne anlam ifade eder ki?

Bu noktada hâlâ büyük bir kafa karışıklığına yol açan çok tartışmalı bir meselenin içindeyiz: *mülkiyet*. Özel mülkiyetin ortadan kaldırılmasına yönelik devrimci taleplerle ilgili hevesli duygular mülkiyetin açıkça anlaşılmasını büyük ölçüde perdelemektedir. Çoğu insan özel mülkiyetin kaldırılması durumunda kendi kişisel mülkiyetinin –kıyafetlerinin, kitaplarının, mobilyalarının ve hatta eşinin– elinden alınıp "kamu-

laştırılacağını" düşünür.* Nitekim günümüzde eş değiştiren çiftler siyasi açıdan muhafazakâr görüşleri paylaşsalar da karılarını "paylaşıma açmaya" başladılar.

Marx ve diğer sosyalistler kişisel mülkiyetin veya kişinin kullandığı şeylerin kamulaştırılması gibi aptalca bir şeyi hiçbir zaman önermemişlerdir; onlar sermayenin mülkiyetine, yani sermaye sahibine toplumun istemediği metaları üretme ve kendisi işçiye işini "verdiği" için şartlarını ona dayatma imkânı sunan üretim araçlarına işaret etmişlerdir.

Siyasi iktisat alanındaki profesörler sosyalist taleplere bir tepki olarak, mülkiyetin insanın yapısında bulunan "doğal" bir hak olduğunu ve insan toplumunun dünya sahnesine çıkmasından beri mülkiyetin var olduğunu ileri sürmüşlerdir. 1918 ve 1919 yıllarında iktisat tarihi alanında çeşitli konuşmalar dinlemiştim. O zamanlar önde gelen iki profesör bütün ciddiyetleriyle sermayenin sadece kapitalizmin bir özelliği olmadığını, ilkel kabilelerin deniz kabuklarını değiş-tokuş aracı olarak kullanmalarının onların sermaye sahibi olduklarını kanıtladığını, dolayısıyla kapitalizmin insanlık kadar eski olduğunu söylemişlerdi. İlkel insanları örnek olarak vermek kötü bir seçimdir. En ilkel toplulukların, giysi, takı, alet, ağ ve silah gibi acil ihtiyaçlarını karşılayan şeyler dışında özel mülkiyete sahip olmadıklarını şimdi daha iyi biliyoruz. Gerçekte özel mülkiyetin kökeni ve işlevine dair klasik açıklamaların çoğu, doğada her şeyin paylaşıldığını kanıksamıştır (antropologların görüşlerine *İnsandaki Yıkıcılığın Kökenleri* adlı kitabımda yer verdim). Kilise Babaları dahi bu görüşü dolaylı yoldan kabul etmişlerdir. Onlara göre mülkiyet insanın yeryüzüne düşüşüyle beraber gelen açgözlülük günahının hem sonucu

* Birçok açıdan *New York Times*'a benzeyen *Frankfurter Zeitung* gazetesindeki 1919 tarihli Münih kaynaklı fantastik haberi okuyunca çok şaşırdım. Almanya'nın en iyi hümanistlerinden biri ve aynı zamanda kısa ömürlü Bavyera Cumhuriyeti'nin kültür bakanı olan Gustav Landauer kadınların kamulaştırılmasını emretmişti.

hem de sosyal çaresidir; başka bir deyişle, özel mülkiyet insanın yeryüzüne düşüşünün bir sonucudur, tıpkı erkeğin kadına hâkimiyeti ve insanla doğa arasındaki çatışma gibi.

Bazen birbirine karıştırılan çeşitli mülkiyet kavramlarını birbirinden ayırt etmek faydalı olur. Öncelikle, sahibinin bir nesneyi üretmek adına bir şey yapıp yapmadığına, onu miras alıp almadığına, bir hediye olarak kabul edip etmediğine veya onu çalıp çalmadığına bakılmaksızın, ister canlı ister cansız olsun bir nesne üzerinde mutlak bir hak olarak mülkiyet kavramı söz konusudur. Gerek ülkeler arasındaki ilişkiler gerekse sivil toplumdaki yasalar bakımından kimi şartlar gerektiren hırsızlık durumu bir yana bırakılırsa, Roma ve modern devlet sistemlerinin yüksek yasaları mülkiyetten bu anlamda söz eder. Mülkiyet her zaman ulusal veya uluslararası hukuk tarafından, yani esasında "yasayı" dayatan güç tarafından güvence altına alınır. Bilhassa on sekizinci yüzyıl aydınlanma felsefesinde rağbet gören ikinci mülkiyet kavramı, kişinin bir şeye, o şeyi meydana getirmek için harcadığı çabaya bağlı olarak sahip olma hakkını vurgular. Bu noktada özellikle John Locke'un kişinin o an sahipsiz (*res nullius*) olan bir şeye emeğini katması durumunda o şeyin sahibi haline geldiği yönündeki görüşü öne çıkmaktadır. Fakat Locke'un mülkiyetin tesisinde kişinin üretken rolüne yaptığı vurgu, esasında kişinin elde ettiği mülkiyet hakkının bu hak için çalışmamış başkalarına serbestçe devredilebilmesi şartıyla anlamını büyük ölçüde yitirmektedir. Doğrusu Locke'un bu şarta ihtiyacı vardı, aksi halde sıkıntıya girerdi, yoksa işçiler emeklerinin ürünlerinin *kendi mülkiyetleri* olduğunu iddia edebilirlerdi.*

Buraya kadar sözünü ettiğimiz esasında yasal kavramları aşan ve mülkiyetin metafiziksel ve ruhsal olarak insan için ifade ettiği anlama dayanan üçüncü bir mülkiye kavramı,

* *Bkz.* Stanley I. Bern, "Mülkiyet" üzerine makale, kaynak: Paul Edwards (ed.), *The Encyclopedia of Philosophy*, New York: Macmillan Comp. ee the Free Press, 1967).

Hegel ve Marx'ın düşüncelerine dayanır. Hegel'e göre [*Hak Felsefesi*, 41. Ve 45. Bölümler] mülkiyet gereklidir, çünkü "kişi ideal varoluşuna ulaşmak için özgürlüğünü dış dünyaya yansıtmalıdır", ne de olsa mülkiyet "özgürlüğün ilk tecessümü ve dolayısıyla kendi başına tözel bir amaçtır." Her ne kadar yüzeysel bir bakışla Hegel'in bu görüşünün, özel mülkiyetin kutsallığının mantığa büründürülmesinden başka bir şey olmadığı söylenebilse de aslında bundan çok daha fazlasını içerir; fakat yerimiz dar olduğu için Hegel felsefesinin enikonu anlaşılması için gerekli açımlamalar yapamıyoruz. Marx ise meseleyi hiçbir felsefi mistifikasyona girmeden tamamen kişisel olarak ortaya koymuştur. Hegel'de olduğu gibi Marx'ta da mülkiyet insan iradesinin dışsallaştırılmasıdır. Ne var ki yaratılan mülkiyet, insanın kendisinin değil de üretim araçlarının sahibinin olduğu sürece, insan kendi emeğine yabancılaştığı sürece mülkiyet *onun* mülkiyeti olamaz. Ancak ve ancak bireyin tam gelişiminin herkesin tam gelişimine bağlı olduğu bir ortak teşebbüs içinde toplum organize olduğunda, "benimki" ve "seninki" gibi kavramlar anlamsızlaşır. Böyle bir toplumda emeğin kendisi, yani "yabancılaşmamış emek"* zevk verici olurken, kişinin kullandığı şahsi eşyalar dışındaki "mülkiyet" saçmalık haline gelir. Herkes yaptığı iş miktarınca değil de ihtiyaçlarına göre alır (Burada ihtiyaçlar elbette insanın gerçek ihtiyaçlarıdır, endüstrinin ona telkin ettiği zarar verici düzmece ihtiyaçlar değil).

Her ne kadar bu iki mülkiyet çeşidinin birçok karması bulunsa da kullanılan mülkiyet (işlevsel mülkiyet) ile sahip olunan mülkiyet (işlevsel olmayan) arasında köklü bir ayrım yapılır. Almancada bu iki mülkiyet türü arasındaki ayrım iki farklı sözcük kullanılarak vurgulanır: *Besitz* ve *Eientum*. *Besitz*

---

* Marx'ın yabancılaşmış emeğe dönük tutumu çelişkili kalıyor; bazen yabancılaşmış emeği yaşamın en yüksek başarısı olarak görür, ama son kanaati, serbest zaman ve onun yabancılaşmadan kullanımı yaşamın yüce amacı olduğudur.

sözcüğü *sitzen* sözcüğünden türeyip sözlük anlamı üzerine oturulan şey demektir; insanın yasal ve bilfiil kontrol ettiği şeyi ifade eder ama onun kendi üretken eylemiyle bir ilgisi yoktur. Öte yandan *Eigentum* bundan farklıdır. *Aig* Almanca *haben* (sahip olmak) fiilinin kökü olsa da yüzyıllar içinde anlamı değişime uğramıştır; öyle ki Meister Eckhart onu on üçüncü yüzyılda Latince mülkiyet sözcüğüyle (proprietas) eşanlamlı olarak kullanmıştır. *Proper* sözcüğü *eigen* sözcüğüne karşılık gelir ve anlamı bir kişiye ait olan şey demektir ("özel isim" gibi). Bu durumda *Eigentum = proprietas = mülkiyet (property),* belli bir birey olarak bir kişinin sahip olduğu her şey demektir: kendi bedeni, gündelik hayatta kullandığı eşyalar ve bu günlük aşinalıkla kendinden bir şey kattığı şeyler, araç gereçleri ve evi, yani her zamanki çevresini oluşturan her şey.

Her şeyin kısa bir süre içinde modasının geçtiği (geçmese bile sonunda daha yeni bir şeyle ikame edildiği) günümüz sibernetik toplumunda insanın günlük hayatta kullandığı şeylerin kişisel özelliğinin değerini bilmesi zordur muhtemelen. Kişi bu şeyleri kullanırken onlara kendi hayatından ve kişiliğinden bir şey katar. Onlar cansız, steril veya değiştirilebilir şeyler değildir artık. Bunun böyle olduğunu kesinlikle sadece ilkel diye nitelendirilemeyecek çok eski kültürlerin adetlerinde açıkça görebiliriz: bir kişiyi günlük hayatta kullandığı eşyalar ve şahsi malvarlığıyla mezara gömme âdeti gibi. Bunun günümüz modern toplumundaki karşılığı, kişinin ölümünden sonra yıllar boyunca sonuçları geçerli olan bir vasiyetname bırakmasıdır. Fakat onun bıraktıkları, kişisel eşyalar değil, tam da gayri şahsi özel malvarlığıdır, yani sahip olduğu para, toprak, haklar ve benzeri.

O halde *işlevsel mülkiyet* ile *işlevsel olmayan (ölü) mülkiyet* arasındaki ayrımla özünde aynı olan en temel ayrımı, *kişisel mülkiyet* ile *özel mülkiyet* arasında da çizebiliriz.

Bu ayrım, özel mülkiyetle kamu mülkiyeti arasındaki ayrımdan çok daha temeldir, çünkü birçok örneğinde de görül-

düğü gibi, bir kamu, ulusal veya toplumsallaştırılmış mülkiyetin yasal niteliği cebri ve yabancılaştırıcı olabilir, tıpkı işçilerin ve çalışanların çıkarlarını fiilen değil de kâğıt üzerinde temsil eden bürokratların idare etmesi şartıyla özel mülkiyette olduğu gibi.

İşlevsel mülkiyet ve ölü mülkiyet genellikle saf biçimlerde görünür ama çoğu zaman sıradaki örneklerde de kolaylıkla görebileceğimiz gibi birbirine karışmış halde karşımıza çıkar. Bunun en yalın örneği bedendir.

Beden herkesin sahip olduğu tek mülkiyettir; bir bakıma "doğal bir mülkiyet"tir. Freud'un çok ustaca ortaya koyduğu gibi, bebekte dışkı muhtemelen mülkiyetin daha uç bir formu olarak deneyimlenir. Dışkı bebeğindir, onun bedeninin ürünüdür; bebek ondan kurtulur ama bu kayıptan endişe duyması gerekmez; çünkü her gün önceki günün kaybı telafi edilir. Buna karşın beden sadece bir "mülkiyet" değildir; o, ihtiyaçlarımızı karşılamak için kullandığımız ve dahası onu nasıl kullandığımıza göre değişen bir araçtır. Eğer kaslarımızı kullanmazsak zayıflar, gevşer, hatta uç durumda kullanılmaz hale gelirler. Buna karşın bedenimizi ne kadar çok kullanırsak (elbette belli sınırlar içinde) o kadar güçlü ve sağlıklı olur.

Bir eve veya toprak parçasına sahip olmada durum değişir, çünkü bu durumda doğal bir kategoriyle değil de sosyal bir kategoriyle karşı karşıyayızdır, tıpkı beden örneğinde olduğu gibi. Gelin göçebe bir kabileye bakalım. Onlar bir toprağa sahip değillerdir; bir süreliğine bir toprak parçasının üzerinde yaşarlar, onu kullanırlar, üzerine çadırlarını veya kulübelerini inşa ederler ve bir süre sonra orayı terk ederler. Toprak ne onların özel mülkiyeti ne de ortak mülkiyetidir, mülkiyet bile değildir o, sadece kendilerinin kullanması bakımından çok kısıtlı anlamda "onlara ait" olan bir kullanım nesnesidir. Balık ağı, ok, mızrak, balta ve benzeri aletler için de aynı şey geçerlidir; onlar ancak kullanıldıkları sürece mülkiyettir. Aynı ilke günümüzde belli tarım kooperatifleri için

de geçerlidir. Bu kooperatiflerde birey toprağa sahip olmaz, onu satamaz ve ancak onu ekip biçtiği ölçüde ve sürece üzerinde hak iddia edebilir.

Özel mülkiyetin olmadığı birçok ilkel kültürde aynı ilke kadın erkek ilişkileri ve evlilik kurumu için de geçerlidir. Kadın ve erkek birbirlerini sevdiği, arzuladığı ve bir arada yaşamak istediği sürece aralarındaki ilişki toplum tarafından evlilik diye kabul edilir. İlişki bu işlevini yitirdiğinde eşlerin her biri ayrılmakta özgürdür, çünkü eşler birbirlerine sahip değillerdir.*

Kurumsal mülkiyetle tezat içinde hukuk, benim evimin, benim toprağımın, benim araç gereçlerim, benim karım veya benim çocuklarımın benim mülkiyetim olduğunu, benim onlara *sahip olduğumu* ve bu noktada onlarla ilgilenip ilgilenmediğimin önemli olmadığını belirtir. Aslında sahip olduğum her şeyi yakıp yıkmak benim hakkımdır. Evimi veya eşsiz bir sanat eseri de olsa bir resmimi yakabilirim. Bana ait olanla ne yapıp ettiğimi kimseye izah etmek zorunda değilim. Devlet uyguladığı yetkiyle benim hakkımı desteklediği için bu yasal hak caridir.

Tarihin seyri içinde eşler ve çocuklar üzerindeki mülkiyet hakkına ilişkin kavramlar ve bununla ilgili yasalar değişim geçirmiştir. Günümüzde bir kişinin karısını öldürmek, cinayet sayılarak cezalandırılan bir suçtur. Keza bir çocuğu öldürmek de suç kabul edilir ama ebeveynlerin çocuklarına uyguladıkları bitmek bilmeyen kötü muamele ve zalimlikler, göz ardı edilemeyecek noktaya varmadığı sürece onların meşru otoritesi (yani mülkiyet hakları) dairesindeki işler olarak değerlendirilir. Yine de bir adamın eşi ve çocuklarıyla ilişkisinde salt mülkiyeti aşan unsurlar her zaman bulunur. Anne ve çocuklar yaşayan varlıklardır; efendiyle yakın temas içinde

* Bunun bir örneği Afrikalı Mbutus pigmelerin arasındaki evliliktir. *Bkz.* C. Turnbull, *Wayward Servants, or the Two Worlds of the African Pygmies*, Londra, Eyre ve Spottiswoode, 1965.

yaşarlar, ona ihtiyaçları vardır ve ona keyif verirler; dolayısıyla yasal mülkiyete ilave olarak bir de işlevsel mülkiyet unsuru söz konusudur.

Sermaye biçiminde mülkiyet yasal mülkiyetin uç bir formudur. Sermayenin bir eşyadan, örneğin sahibinin kullandığı bir baltadan farklı olmadığı söylenebilir. Fakat bu örnekteki balta, ancak sahibinin becerisine hizmet ettiği (yani işlevsel mülkiyet olduğu) takdirde değerli olur. Sermaye örneğinde kişi onunla hiçbir şey yapmasa da sermaye yine ona aittir; keza kişi onunla yatırım yapmasa da sermaye değerlidir; ama sermaye sahibi sermayesiyle yatırımda bulunurken, bir becerisini kullanmak veya kâr etmek için yeterli çabayı sarf etmek zorunda değildir. Aynı şey sermayenin en eski biçimi için de geçerlidir: toprak. Benim yasal hakkım beni toprak sahibi yapar, hiçbir çabada bulunmadan, yani kendi başıma herhangi bir iş yapmadan topraktan kazanç sağlamama izin verir. Bundan dolayı, işlevsel olmayan mülkiyet ölü mülkiyet diye adlandırılabilir.

"Ölü" veya işlevsel olmayan mülkiyet kendi meşruluğunu fetihte veya hukukta bulur. Öte yandan hukuk güçle (zorla) tahkim edilir ve bu anlamda fethedilmiş (zaptedilmiş) mülkiyet ile yasal mülkiyet arasındaki ayrım sadece nispidir. Ayrıca yasal mülkiyet durumunda, *güç hakkı tesis eder*, çünkü devlet, üzerinde tekel oluşturduğu mülkiyet hakkımı garanti altına alır.

***

İnsan "sahip olmadan" var olamazken, salt *işlevsel* sahip olmayla gayet var olabilir. Nitekim *homo sapiens sapiens* olarak ortaya çıkmasından sonraki yaklaşık 40.000 yıl boyunca böyle yaşamıştır. Daha sonra nedenini açıklayacağım gibi, insan aslında ancak ağırlıklı olarak işlevsel mülkiyetle birlikte asgari miktarda ölü mülkiyet edinerek aklı başında bir hayat sürebilir. İşlevsel mülkiyet insanın varoluşsal ve fiili bir ihtiyacıdır;

kurumsal mülkiyet belli sosyo-ekonomik koşulların yol açtığı patolojik ihtiyacı karşılar. İnsanın bir bedeni, bir evi, araç gereçleri, silahları ve eşyaları olmalıdır. Bunlar onun biyolojik var oluşu için gereklidir; bununla birlikte ruhsal varoluşu için gerekli olan şeyler de vardır, süslemeler ve dekoratif nesneler, kısacası sanatsal ve "kutsal" nesneler ve onları üretme araçları. Bunlar, bir bireyin bunları münhasıran kullanması bakımından mülkiyet olabilir ama aslında işlevsel mülkiyettir.

Uygarlıkta ilerleme kat edildikçe işlevsel mülkiyet de artar. Birey birden çok eve, kıyafetlere, emekten tasarruf sağlayan aletlere, radyolara ve televizyonlara, kayıt cihazlarına, bantlara, kitaplara, tenis raketlerine, bir çift patene sahip olabilir... Bütün bu mallar ilkel kültürlerde var olan o işlevsel mallardan farklı olmayabilir; evet, farklı olmayabilir ama çoğunlukla farklıdır. Malın daha büyük bir canlılık ve üretkenliğin aracı olmaktan çıkıp edilgen-alıcı tüketimin bir aracına dönüştüğü noktada işlev değişir. Sahip olma esasen giderek artan tüketim ihtiyacını karşılama işlevine büründüğünde, daha fazla olma için bir araç olmaktan çıkıp temelde "malı muhafaza etmekten" farklı bir şey olmaz. Bu sav size tuhaf gelebilir, çünkü "muhafaza etmek" ve "harcamak" zıt anlamlara sahiptir. Ancak bu sadece yüzeysel bir bakışta geçerlidir. Dinamik olarak baktığımızda onların ortak bir özelliğini fark ederiz: Cimri de müsrif de içten içe edilgen ve verimsizdir. İkisinin de herhangi bir şeyle veya kimseyle faal bir ilişkisi olmadığı gibi yaşama süreci içinde ikisi de ne değişir ne de gelişir; her biri cansızlığın iki türünden birini temsil eder sadece. Mala sahip olmak ile kullanıma (işleve) sahip olmak arasındaki ayrımı göstermek, kullanımın iki anlamını hesaba katmayı gerektirir: edilgen kullanım ("tüketici") ve verimli kullanım (zanaatkâr, sanatçı, vasıflı işçi). İşlevsel sahip olma verimli kullanıma işaret eder.

Ayrıca "sahiplenmeciliğin" çaba göstermek zorunda kalmadan elde etmeden başka bir işlevi daha vardır. Öncelikle,

ölü mülkiyet, mülkiyet odaklı bir toplumda sahibine güç verir. Çok malı mülkü olan genellikle siyasi olarak da nüfuz sahibi olur; güçlü olduğu için büyük bir adammış gibi görünür; insanlar onun bu büyüklüğüne hayran kalırlar çünkü insanlar birilerinden korkmaya can atar. Zengin ve nüfuzlu insan başkalarını, gözdağı vererek veya onları satın alarak etkileyebilir; böylece ün veya hayranlık sahibi olur.

Bu son husus üzerine Marx şöyle güzel bir analiz yapmıştır:

> *Para* sayesinde benim olan şey, ödeyebildiğim, yani paranın satın alabildiği şey, *ben kendimim,* para sahibi olan ben. Paranın gücü ne kadar büyükse, benim gücüm de o kadar büyüktür. Paranın nitelikleri benim niteliklerim ve özsel güçlerimdir – onun sahibi olan benim. Ne *olduğum* ve ne *olabileceğim* demek ki hiç de benim bireyselliğim tarafından belirlenmemiştir. *Ben çirkinim,* ama *en güzel* kadını satın alabilirim. Demek ki ben *çirkin* değilim, çünkü *çirkinliğin* etkisi, itici gücü, para tarafından yok edilmiştir. Bireyselliğim bakımından ben kötürümüm, ama para bana yirmi dört ayak sağlar; öyleyse kötürüm değilim; ben kötü, namussuz, vicdansız, kafasız bir insanım, ama para saygındır, öyleyse sahibi de; para en yüksek iyiliktir, öyleyse sahibi de iyidir, para beni ayrıca namussuz olma güçlüğünden de kurtarır; bunun sonucu beni dürüst sayarlar; ben *kafasızım* ama para her şeyin *gerçek tinidir,* nasıl olur da sahibi kafasız olabilir ki? Üstelik para tinsel erk sahibi insanları satın alabilir ve kafa adamları üzerinde erklik sahibi olan kişi, kafa adamından daha tinsel erk sahibi değil midir? Para aracılığıyla bir insan yüreğinin özlediği *her şeyi* yapabilen ben, tüm insani güçlere sahip değil miyim? Öyleyse benim param benim tüm yeteneksizliklerimi kendi karşıtlarına dönüştürmüyor mu?
>
> Eğer para beni *insani* yaşama, toplumu bana ve beni doğa ve insana bağlıyorsa, o bütün *bağların* bağı değil midir? Bütün bağları çözüp bağlayamaz mı o? Bunun sonucu evrensel ayırma aracı da değil mi? O, gerçek *birlik aracı,* toplumun evrensel *kimyasal* gücü olduğu gibi, gerçek *bozuk paradır* da...
>
> Var olan ve ortaya çıkan değer kavramı olan para, her şeyi karıştırıp değişime (mübadeleye) soktuğuna göre, her şeyin ev-

rensel *karışıklık* ve *değişisidir* (*permutation*), öyleyse tersine çevrilmiş dünyadır, tüm doğal ve insani niteliklerin karışıklık ve değişisidir.

Yiğitliği satın alabilen kişi, korkak da olsa yiğittir. Para belirli bir nitelik, belirli bir şey, insanın özsel güçleri ile değil ama insan ve doğanın tüm nesnel dünyası ile değişildiğine göre, demek ki – sahibi bakımından- her niteliği her başka nitelikle değiştirir – ve kendi karşıt nitelik ve karşıt nesnesini de; olanaksızlıkların bağdaşmasıdır o. Çelişkiler içinde olan şeyleri kucaklaşmaya zorlar.

Eğer sen *insanı insan olarak* ve onun dünya ile ilişkisini de insani bir ilişki olarak görürsen, sevgiyi ancak sevgiyle, güveni ancak güvenle vb. değiştirebilirsin. Eğer sanattan zevk almak istersen, sanat kültürüne sahip bir insan olman gerekir; eğer öbür insanlar üzerinde etkili olmak istersen, öbür insanlar üzerinde gerçekten yönlendirici ve uyarıcı bir etkisi bulunan bir insan olman gerekir. İnsan ile – ve doğa ile– ilişkilerinin her biri, senin *gerçek bireysel* yaşamının, istencinin nesnesine uygun düşen *belirli bir belirtisi* olmalıdır. Eğer sen karşılıklı sevgi uyandırmadan seversen, yani senin sevgin sevgi olarak karşılıklı aşkı uyandırmazsa, eğer seven insan olarak senin *yaşamsal belirtin* ile sen kendini *sevilen insan* durumuna dönüştürmüyorsan, senin aşkın erksizdir ve bu da bir mutsuzluktur.*

Bu değerlendirmeler mülkiyetin özel mülkiyet ve kamu (ulusallaştırılmış veya kamulaştırılmış) mülkiyeti diye bilindik sınıflandırmasının yetersiz ve hatta yanıltıcı olduğu sonucuna bizi götürüyor. Burada en önemli mesele mülkiyetin işlevsel ve dolayısıyla gayri sömürgen mi, yoksa ölü ve dolayısıyla sömürgen mi olduğudur. Mülkiyet devlete veya hatta fabrikada çalışan herkese ait olsa bile, üretimi kontrol eden bürokratların başkaları üzerine tahakküm kurmasına izin verebilir. Aslında kullanılan nesneler gibi salt işlevsel mülkiyet ne Marx ne de diğer sosyalistler nazarında kamulaştırılması gereken özel mülkiyet olarak görülmemiştir. İşlevsel mülki-

* *1844 Elyazmaları, Ekonomi Politik ve Felsefe*, Karl Marx, Çev. Kenan Somer, Sol Yayınları, 2015, s. 207, 208, 209 ve 210.

yetin herkes için tamamen eşit olup olmaması da önemli bir mesele değildir. Mülkiyetin eşitliği meselesi asla sosyalistlerin bir meselesi olmamıştır; gerçekte kıskançlık yaratacağı için eşitsizlikten uzak durma eğilimi, mülkiyetin ruhunun derinlerine kök salmıştır.

Burada asıl mesele mülkiyetin bireyin etkinliğini ve canlılığını mı artırdığı, yoksa onun etkinliğini felce uğratıp atalete, tembelliğe ve verimsizliğe mi yol açtığıdır.

16

Sahip Olma Psikolojisi Üzerine

Bu son görüşle birlikte zihinsel ve duygusal bir olgu olarak *sahip olma* bahsine giriyoruz.

"İşlevsel mülkiyetten" söz ederken öncelikle apaçık olan şu hususu belirtelim: Ben makul ölçüde kullanabileceğimden daha fazlasına sahip olamam. Bu sahip olma ve kullanma, çeşitli neticelere yol açar: 1) Benim etkinliğim sürekli teşvik edilir, çünkü sadece kullanacaklarıma sahip olarak ben daima aktif olmaya teşvik edilirim; 2) Mülkiyet aç gözlülüğüne (tamahkârlık) pek yakalanmam, çünkü ben sadece verimli üretme kapasitemin elverdiği miktarda şeylere sahip olmayı isteyebilirim; 3) Kıskançlığa da pek kapılmam, çünkü ben sahip olduğum şeyi kullanmakla meşgulken, başkasının elindeki şeyi kıskanmam abes kaçar; 4) Sahip olduklarımı kaybetme kaygısı gütmem, çünkü işlevsel mülkiyet kolaylıkla ikame edilebilir.

Kurumsal mülkiyet tamamen farklı bir deneyimdir. O, işlevsel sahip olma ve olmadan farklıdır ve kişinin kendini ve dünyayı deneyimleyişinin diğer bir temel biçimidir. Bu iki deneyim türüne hemen hemen herkeste rastlanır. Hiç sahiplenme deneyimi olmayan kişilere ender rastlarız ama bildikleri tek deneyim sahiplenmek olan kişiler çok daha kalabalıktır.

Çoğu kimse sahip olma ve olma dediğimiz iki tür deneyimi kendi karakter yapısında özgül biçimde harmanlar. Ne var ki *sahip olma* kavramı ne kadar basit görünse de sahip olma deneyimini tarif etmek zordur çünkü böyle bir tarif, ancak okurun sadece zihnen devreye sokmasıyla değil sahip olmayla ilgili duygusal deneyimini harekete geçirmeye çalışmasıyla yapılabilir.

İşlevsel olmayan nitelikte sahip olmayı anlamaya belki de en faydalı yaklaşımı, Freud'un en önemli görüşlerinden birini hatırlayarak geliştirebiliriz. Freud bebeğin salt edilgen alıcılık evresinden geçtikten sonra saldırgan sömürücü bir alıcılık evresine girdiğini, daha sonra da –olgunluk evresine ulaşmadan önce– kişinin gelişiminde çoğu zaman baskın kalan ve "anal karakterin" gelişimiyle sonuçlanan, kendisinin anal erotik evre olarak adlandırdığı evreye ulaştığını bulgulamıştı. Bu bağlamda Freud'un, libido gelişiminin özel bir evresinin önce geldiğine ve karakter oluşumunun ondan sonra gerçekleştiğine inanması o kadar önemli değildir. Bu noktada benim görüşüm, Freud'a yakın duran Erik Erikson gibilerinin görüşüyle aynı olup, söz konusu ilişkinin zikrettiğimizin tersi sırada olduğu yönündedir; burada önemli olan, baskın haldeki sahiplenme yönelimini, Freud'un, tam olgunluğa ulaşmadan önceki evre olarak görmesi ve kalıcı olması halinde patolojik olduğunu düşünmesidir. Başka bir deyişle Freud'a göre münhasıran sahip olma ve mülkiyetle ilgilenen kişi zihinsel olarak hasta olan nevrotik biridir.

Bu görüş açısı özel mülkiyete dayanan ve üyelerinin kendilerini ve dünyayla ilişkilerini ağırlıklı olarak sahiplenme açısından deneyimlediği bir toplumda bomba etkisi yapmış olabilir. Ne var ki benim bildiğim kadarıyla hiç kimse burjuva toplumunun yüksek değerlerine karşı bu saldırıyı protesto etmezken, Freud'un cinsel ilişkiyi şeytanilikten kurtarmaya yönelik mütevazı çabaları, bütün "ahlâk" bekçileri tarafından yuhalamayla karşılanmıştır. Bu çelişkiyi açıklamak kolay de-

ğildir. Peki bunun sebebi, bireysel psikolojiyle sosyal psikolojiyi bağdaştıran kişilere pek rastlanmaması mıdır? Mülkiyetin yüksek ahlaki değeri hiç kimsenin karşı çıkamayacağı şekilde kabul görmesinden mi kaynaklanmaktadır? Yoksa Freud'un orta sınıf cinsel ahlâkına saldırısı, kişinin kendi riyakârlığına karşı bir saldırı işlevi gördüğü için çok küçümsenirken, halkın para ve mülkiyete karşı tutumlarının tamamen samimi olması ve şiddetli bir savunmayı gerektirmemesi yüzünden midir?

Ne olursa olsun, Freud böyle bir sahiplenmeciliğin yetişkin kişinin hayatında baskın olması halinde sağlıksız bir yönelim olduğuna inanmıştır.

Freud, kuramının doğruluğunu ortaya koymak için çeşitli verileri öne sürmüştür; ilkin, dışkıların sembolik olarak para, mülkiyet ve pislikle bir tutulduğu veriler. Doğrusu bunu öne sürmek için bolca dilsel, folklorik ve mitsel veri vardır. Freud 22 Aralık 1897 tarihinde Fliess'e gönderdiği mektupta* para ve tamahkârlıkla dışkıları ilişkilendirmiştir. "Karakter ve Analerotizm" (1908) adlı klasik makalesinde bu sembolik özdeşliğe yeni örnekler ekliyordu:

> Birbirinden çok farklı görünen paragözlük kompleksi ile dışkılama kompleksi arasındaki bağlantılar oldukça kapsamlı bağlantılar gibi görünüyor. Psikanaliz uygulaması yapmış her doktor, nevrotiklerdeki kabızlık alışkanlığı diye bilinen ve tedavisi fevkalade zor olan uzun süreli vakaların bu tür bir tedaviyle iyileştirilebileceğini bilir. Bu, söz konusu işlevin hipnotik telkine de aynı şekilde cevap verdiğini hatırladığımız takdirde bize o kadar şaşırtıcı gelmez. Fakat psikanalizde kişi, bu sonuca, ancak hastaların para kompleksiyle uğraştığında ve bu kompleksi bütün bağlantılarıyla bilinç katına çıkardığında ulaşabilir. Burada nevrozun olsa olsa dört elle parasına sarılmış kişiyi 'pinti' veya 'pis' diye adlandıran yaygın sözel kullanımın bir göstergesi olduğu

* *Letter 79, Standart Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* (S.E.), cilt 1, Londra, Hogarth Press, 1966,, s. 272-73.

varsayılabilir. Fakat bu açıklama fazlasıyla yüzeyseldir. Gerçekte arkaik düşünce biçimlerinin hâkim olduğu veya varlığını sürdürdüğü her yerde –kadim uygarlıklarda, mitlerde, masallarda ve hurafelerde, bilinçdışı düşüncede, rüyalarda ve nevrozlarda– parayla pislik arasında son derece yakın bir ilişki kurulur. Şeytanın metresine verdiği altının kendisi ayrılır ayrılmaz dışkıya dönüştüğünü ve hiç kuşkusuz şeytanın bastırılarak bilinçdışına itilmiş içgüdüsel hayatın simgesi olduğunu biliyoruz. Ayrıca hazinenin bulunmasıyla dışkılamayı ilişkilendiren hurafeyi de biliyoruz ve herkes "para dışkılayan" figüre (*Dukatenscheisser*) aşinadır. Aslında kadim Babil anlayışına göre bile altın 'Cehennem dışkısıdır' (Mammon:ilu mamman). Dolayısıyla dildeki kullanımına baktığımızda, başka yerlerde olduğu gibi burada da nevroz, sözcükleri özgün esaslı anlamlarında kullanıyor ve bir sözcüğü mecazi anlamda kullanıyor göründüğü yerde genellikle ona eski anlamını veriyor.

İnsanın bildiği en değerli madde ile, atık madde ('artık') diye ıskartaya çıkardığı en değersiz madde arasındaki bu tezat, altınla dışkının bu spesifik özdeşleşmesine yol açmış olabilir.*

Burada bazı yorumlarda bulunuluyor. Altının "cehennem dışkısı" olarak görüldüğü Babil anlayışında altın, dışkı ve ölüm arasında bir bağlantı kurulmuştur. Ölüler diyarı olan cehennemde en değerli madde dışkıdır ve bu beraberinde para, pislik ve ölüm mefhumlarını da beraberinde getirir.**

Alıntıladığımız iki paragraftan sonuncusu Freud'un, zamanının düşünce tarzına olan bağlılığını açıkça ortaya koymaktadır. Freud altın ile dışkının sembolik özdeşliğinin sebebini ararken şu varsayımı ileri sürüyor: onların özdeşliği tam da aralarındaki köklü tezada –altın insanın bildiği en değerli maddeyken dışkı en değersiz madde olması– dayanıyor olabilir. Öte yandan Freud, ekonomisi genellikle altına dayanan uygarlık için altının en değerli madde olduğu, ama

* Freud, *Collected Letters*, S.E. cilt 9 (1908). Bu bağlantı ölüsevicilik olguyla ilintisi içinde önemlidir. *Bkz.* E. Fromm, *İnsandaki Yıkıcılığın Kökenleri.*

** *Age.*

bunun, altının onların gözünde hiçbir değerinin olmayabileceği ilkel toplumlar için katiyen geçerli olmadığı gerçeğini es geçiyor. Daha önemlisi, onun için bulunduğu toplum yapısı insanın altını en değerli madde olarak gördüğünü öne sürse de, Freud bilinçdışında altını ölü, steril (tuz gibi), cansız (mücevher olarak kullanılması dışında) bir şey olarak tasavvur etmektedir; bu durumda altın, birikmiş bir emek, işlevi olmayan mülkiyetin en öne çıkan örneğidir. İnsan altını yiyebilir mi? İnsan bir şeyi altınla büyütebilir mi (altının sermayeye dönüştürülmesi dışında)? Altının bu ölü steril yanı Kral Midas mitinde kendini göstermektedir. Kendisi o kadar açgözlüydü ki dokunduğu her şeyin altına dönüşmesi yönündeki isteği kabul edildi. Fakat insan altınla beslenemeyeceği için sonunda Midas ölmek zorunda kaldı. Bu mitte altının steril oluşu ve Freud'un sandığının aksine kesinlikle en yüksek değere sahip olmaması açıkça işlenmiştir. Freud paranın ve mülkiyetin olumsuz değerinin ve az evvel tartıştığımız, anal karakter kavramının kritik sonuçlarının farkına varamayacak kadar zamanının çocuğuydu.

Freud'un libido gelişimi şemasının doğru yanları ne olursa olsun, insan gelişiminin ilk evrelerinden biri olarak alıcı ve sahiplenici evrelere dair bulguları gayet akla yatkındır. Çocuğun hayatının ilk yılları bebeğin kendine bakamadığı, kendi istekleri doğrultusunda kendi gücüyle çevresindeki dünyayı şekillendiremediği bir dönemdir. Kendisi üretemediği için mecburen almak, kapmak veya sahiplenmek zorundadır. Dolayısıyla sahip olma kategorisi çocuğun gelişiminde zorunlu bir geçiş evresidir. Eğer sahiplenmecilik yetişkinde baskın deneyim olarak kalırsa onun, normal üretkenlik evresine geçiş amacına ulaşamadan, gelişimindeki bu sekte yüzünde sahiplenme deneyimine takılı kaldığını gösterir. Diğer yönelimlerde olduğu gibi burada da evrimin erken evresinde normal olan şey, sonraki bir evrede de varlığını sürdürüyorsa patolojik olur. Sahiplenmecilik üretici faaliyet kapasitesinin azalma-

sına dayanır. Bu azalmanın ardında birçok etmen bulunabilir. Üretici faaliyetten kastım, içgüdülerden gücünü alan eylemler veya belli şekillerde eylemde bulunmaya dönük zorlayıcı ihtiyaç değil de kişinin kendi yetilerini özgürce ve aktif olarak ifade etmesidir. Ne var ki bu tartışmayı sürdürmek için uygun yer burası değildir. Ancak şu kadarını söylemekle yetineyim: Erken yılgınlık, uyarım eksikliği, aşırı şımartma gibi faktörleri hem birey hem de toplum bazında araştırmalıyız. Fakat durum öbür türlü de gelişebilir: Yönelim sahibi olup onu tatmin etmek, çabayı ve sonunda üretken çabada bulunma kapasitesini zayıflatır. Kişi ne kadar çok şeye sahip olursa üretici faaliyette bulunmaya o kadar az istek duyar.* Sahip olma ve ruhsal tembellik sonunda kısır bir döngü oluşturup birbirini pekiştirir.

***

Tek yönelimi sahiplenme olan bir kişiyi –cimri insanı– örnek olarak inceleyelim. Onun gözünde sahiplenilmesi gereken en bariz nesne paradır ve paranın maddi karşılıkları da toprak, ev, taşınabilir mal vesairedir. Enerjisinin çoğunu parayı muhafaza etmeye, tasarrufta bulunmaya, iş faaliyetinde ve spekülasyonda bulunmaya harcamak yerine parayı kullanmamaya harcar. Kendini bir kaleymiş gibi görür; hiçbir şeyin oradan ayrılmaması gerekir, dolayısıyla elzem olanın dışında hiçbir harcama yapılmamalıdır. Ve bu "elzem olma hali" onun cimriliğinin derecesine bağlıdır.

Bir insanın harcamalarını neredeyse sıfıra indirmek için kendini leziz yiyecekler, şık kıyafetler, konforlu bir ev gibi hayatın nimetlerinden mahrum bırakması ender olmasa da istisnai bir durumdur. Ortalama insan, bir kişinin kendini bütün zevklerden mahrum bırakmasına bir anlam veremez. Ama durumun gerçekte bu olmadığını yadsıyamayız; cimri

* Enikonu bir tartışma için *bkz.* E. Fromm, *İnsandaki Yıkıcılığın Kökenleri.*

insarı en büyük zevki tam da sahiplenme deneyiminde bulur; onun nazarında "sahip olmak" güzellik, aşk, tensel ve düşünsel zevklerden daha tatlı bir zevktir. Zengin ve cimri bir insan bazen bu kadar açık olmayan bir tablo sunar. O, bir yığın parasını hayır işlerine veya sanata harcayabilir, çünkü bu, sosyal itibarının gerektirdiği ve gözde imajının halk katındaki değeri için (vergi avantajları bir yana) yaptığı bir harcamadır. Fakat kendisini gereksiz posta masrafından kurtaracak bir kontrol sistemi kurmak için elinden geleni yapabilir veya işçilerinin bir dakika bile olsa da mesai süresini kaybetmemeleri için hummalı çabalar sarf edebilir. Öyle ki Bennet'in aktardığına göre, otomobil hanedanlığının kurucusu Henry Ford çoraplarını artık onarılamayacak raddeye gelene kadar giyermiş ve kendisinin haberi olmadan karısının mağazadan yeni çorap almasından endişelendiği için çoraplarını arabasında değiştirip eski olanları yola atarmış.

Cimri insan sadece maddi tasarrufta bulunma tutkusundan değil; aynı ölçüde insanın "sahip" olabileceği enerji, duygu, düşünce veya başka bir şeyde de tasarrufta bulunmaktan güç alır. Onun gözünde enerji, sahip olduğu sabit bir miktardır ve yerine yenisi ikame edilemez. Dolayısıyla elzem olmayan her enerji harcamasından sakınması gerekir, çünkü bu onun enerji stokunu azaltmaktadır. Lüzumsuz bedensel efordan uzak durur, her şeyi en kestirme yoldan yapar. Genellikle enerji tüketimini asgari düzeyde tutmak için kılı kırk yaran muntazam yöntemler bulur. Bu tutum çoğu zaman cinsel davranışlarda da kendini gösterir (daha çok erkekler arasında tabii). Cimri insana göre meni fevkalade değerli bir üründür ama sınırlı miktardadır; ondan harcanan her damla sonsuza kadar kaybedilmiştir. (Böyle olmadığını zihinsel olarak bilmesi bu konu hakkındaki hislerine pek etkilemez.) Bu nedenle asgari miktarda meni kaybetmek için asgari düzeyde cinsel ilişkiye girmesi gerekir. Nitekim ben, belli ölçüde cinsel ilişkiye girmeyi gerekli kıldığına inandığı "sağlığın" gerek-

leri ile tasarrufun gerekleri arasında azami uyuşmayı sağlamak için bir sistem oluşturmuş çok sayıda erkek tanıdım. Bu kompleks bazen erkek iktidarsızlığının kökenini oluşturur.

Aynı şekilde cimri insan sözcüklerde, duygularda ve düşüncelerde de tasarrufta bulunmaya yatkındır. Hissetmek veya düşünmek suretiyle enerji harcamak istemez; bu enerjiyi hayatın elzem ve vazgeçilmez işleri için harcaması gerekir. Başkalarının, hatta kendinin bile sevinçlerine ve acılarına mesafeli ve kayıtsız kalır. Canlı bir deneyimin yerine, geçmiş deneyimlerin anısını koyar. Bu anılar değerli bir mülkiyettir ve sanki paralarını, sığırlarını veya endüstriyel stoklarını sayar gibi zihninde o anıların sık sık canlandırır. Aslında geçmiş hislerin veya tecrübelerin anısı, onun kendi deneyimleriyle temas kurmasının tek yoludur. Küçük olduğunu hisseder ama duygusaldır; burada duygusallık "duygusuz duygusallık" anlamına gelir, duyguları *hissetmek* yerine onların *hayallerini görmek*. Sahiplenmeci, soğuk ve hatta acımasız –bu üç sıfat birbirlerine bağlıdır– çok sayıda insanın gerçek insan acısından etkilenmeyip, çocukluğundan hatırladığı veya hayalini kurduğu takımyıldızını bir filmde gördüğünde gözyaşı döktüğü bilinen bir gerçektir.

***

Sahip olma deneyiminde kişisel kayıtsızlık ile sahip olunan nesneler arasındaki farklılıklara şimdiye değin değinmedik. Muhtemelen en önemli farklılık canlı nesneler ile cansız nesneler arasındaki farklılıktır. Cansız nesneler –para, toprak ve takılar gibi– sahibine karşı koymaz. Tek karşı koyuş, güvenceli ve emin şekilde mala sahip olmayı tehdit eden sosyal ve siyasi güçlerden gelir. Bu güvencenin en önemli garantisi hukuk ve hukuku işleten devletin cebre başvurmasıdır. İçsel güvenliği büyük ölçüde mülkiyete dayanan kişiler kaçınılmaz olarak muhafazakâr olurlar ve devletin güç üstündeki tekelini zayıflatmak isteyen hareketlere şiddetle karşı çıkarlar.

Güvenliği canlı varlıklara, özellikle insanlara sahip olmakta bulan kişiler içinse durum daha karmaşıktır. Onlar da devletin hukuku "dayatma" kapasitesine bel bağlamakla birlikte, sahip olmak, kontrolünü ele geçirip bir şeye dönüştürmek istedikleri insanların direnişiyle karşılaşırlar. Bu kanı bazılarınca sorgulanabilir: Sorgulayan kişiler milyonlarca insanın idare edilmekten memnun olduğunu ve aslında özgürlüğün kontrol edilmesini tercih ettiğini ileri sürebilirler. *Özgürlükten Kaçış* kitabımda bu "özgürlük korkusuna" ve esaretin cazibesine işaret ettim. Fakat bu bariz çelişki çözümsüz değildir. *Güvence sahibi* olmaktan ziyade özgür olmak, olma serüveni için gereken cesareti edinmemiş biri için korkutucu gelecektir. Eğer kişinin üzerindeki baskı, baskı değilmiş gibi görünürse, eğer onu kontrol eden kişi müşfik bir baba kisvesine bürünürse, eğer kişi kendini kontrol edilen bir şey olarak değil de sevilen ve yol gösterilen bir çocuk gibi hissederse özgürlüğünden feragat etmek isteyecektir. Fakat bu kılıf kullanılmadığında ve sahiplik nesnesi başına ne geldiğinin farkına vardığında, ilk tepkisi elindeki bütün imkânlarla ne şekilde olursa olsun direnmek olacaktır. Çocuk çaresizliğin silahlarıyla direnir: sabotaj ve blokaj; daha spesifik konuşacak olursak, yatağını ıslatma, kabızlık, öfke nöbetleri ve benzeri. Çaresiz sınıflar bazen sabotajda bulunarak veya hiçbir şey yapamayarak tepkisini gösterirler, ama tarihin de bizlere gösterdiği gibi çoğu zaman yeni gelişmelerin doğum sancısı olan dobra bir isyan ve devrimlerle tepki koyarlar.

Tahakküme karşı mücadelenin biçimi ne olursa olsun, kontrol etmek isteyen kişi üzerinde derin bir etki yapar. Bu kişi başkalarını kontrol altına almak için hırslı bir uğraş vermelidir. İnsanları elinde tutma ("sahip olma") çabası kaçınılmaz olarak tutkuların en çirkin ve sapkın olanına, yani sadizme yol açar.

Sahip olmanın nihai amacı kişinin *kendine* sahip olmasıdır. "Kendime sahibim" sözünün anlamı, bütün varlığımla dolu-

yum, neye sahipsem oyum ve neysem ona sahibim demektir. Bu tip insanın dosdoğru temsilini su katılmamış bir narsiste bulabiliriz. O sadece kendisiyle meşguldür, bütün dünyayı kendisine ait bir şeye dönüştürür. Kendisinden başka biriyle veya bir şeyle ilgilenmez; kendinin mülkiyet alanına girecek nesneler dışında.

***

Sahip olma deneyimine özünde benzeyen başka bir deneyim türü de tüketim deneyimidir. Yine burada da işlevsel (akla uygun) tüketim ile işlevsel olmayan (akla aykırı) tüketimi birbirinden kolayca ayırabiliriz.

Eğer açlığım bedenimin yiyeceğe ihtiyacı olduğunu işaret ettiği için veya yemekten tat aldığım için yiyorsam benim yeme eylemim, incelmiş damak tadım da dâhil olmak üzere bütün organizmamın sağlıklı işlemesine hizmet etmesi anlamında işlevsel ve akla uygundur.* Ancak eğer oburluktan, depresyondan veya endişeden dolayı aşırı yiyorsam, benim bu yeme eylemim akla ters düşer; bana zarar verir ve fizyolojik ve ruhsal olarak beni beslemez. Açgözlülüğe dayanan takıntılı nitelikteki bütün tüketimler için bu geçerlidir: Para tutkusu, uyuşturucu bağımlılığı, günümüz tüketimciliği ve cinsel tüketim bunun örnekleridir. Günümüzde büyük haz veren cinsel tutku gerçekte ihtirasın bir ifadesi, birbirini yiyip tüketme çabasıdır sadece. Taraflardan birinin veya ikisinin, karşı cinsi tamamen sahiplenme amacını güttüğü bir çabadır bu. İnsanlar bazen en ateşli cinsel deneyimlerini "Birbirimize saldırdık" cümlesiyle ifade ederler. Gerçekten de saldırırlar, tıpkı birbirine saldıran aç kurtlar gibi; buradaki esas ruh hali, bırakın sevgiyi, sevinç bile olmayıp saldırgan sahiplenmedir.

* *Bkz.* rasyonalite üzerine tartışma, E. Fromm, *İnsandaki Yıkıcılığın Kökenleri.*

İnsanın kendini başka insanlarla, yiyecekle veya diğer şeylerle tatmin etmesi sahiplenme ve mülkiyetin daha arkaik bir biçimidir. Son durumda sahip olduğum nesne üstün bir güç, bir kandırmaca veya başka şeylerle benden alınabilir pekâlâ. Benim ona sahip olmam, sahiplik unvanımı garantiye alacak bir sosyal koşulu gerekli kılar.

Eğer sahip olmak istediğim nesneyi içime alırsam, o bütün müdahalelere karşı güvende olur. Hiç kimse içime attığım (yuttuğum) şeyi benden çalamaz. Bu birinci tip sahiplenme, bebeğin bulduğu şeyi ağzına götürmesinde açıkça görülebilir. Güvenli sahip olmanın ilk yolu budur. Fakat fiziksel nesneler söz konusu olduğunda, içe alma yöntemi elbette son derece sınırlıdır; kesin konuşmak gerekirse bu, ancak organizmaya zarar vermeyen ve yenilebilen nesnelerle mümkün olabilir. Yamyamlığın köklerinden biri burada yatıyor olabilir. Şayet ben, bir insanın özellikle güçlü ve cesur bir insanın bedeninin bana güç katacağına inanırsam onu yemem, bir köle edinmemin arkaik karşılığı olur.

Öte yandan illa ağızla yapılması gerekmeyen bir tüketim biçimi de vardır. Bunun en iyi örneği özel otomobildir. Otomobilin işlevsel bir mal olduğu ve dolayısıyla ölü mülkiyet sayılamayacağı iddia edilebilir. Özel araba gerçekten işlevsel olsaydı bu iddia doğru olurdu ama öyle değildir. Araba insanın herhangi bir yetisini tetiklemez veya harekete geçirmez. O, kişinin kendinden kaçmasını sağlayan, sahte bir güç duygusu yaratan, arabanın markasına dayanan bir kimlik duygusu oluşturan bir sapmadır; kişiyi yürümek ve düşünmekten alıkoyar, dikkatini vererek bir sohbete katılmasına mani olur ve rekabeti tetikler. Özel otomobilin temsil ettiği tüketim tarzının akla ters düşen hastalıklı işlevini layıkıyla anlatmak ancak bir kitap yazılarak yapılabilir.

Özetle: İşlevsel olmayan ve dolayısıyla hastalıklı tüketim, sahip olmaya benzer. Her iki deneyim de insanın üretken gelişimini zayıflatır, hatta yok eder, onu canlılıktan mahrum

bırakarak bir "şey"e dönüştürür. Sahiplenme ve işlevsel olmayan tüketim deneyimlerini bunun zıddıyla, yani olma deneyimiyle kıyasladığımızda, konunun daha da açıklık kazanacağını umuyorum.

VI. BÖLÜM

17

Sahip Olmaktan İyi Olmak'a Doğru

Eğer "iyi olmak" (bu kitabın başında tanımlanan anlamda) –bir araç olarak değil de bir kişi olarak işlevlerini yerine getirmek– insanın çabalarının asıl amacıysa, bu amacın elde edilmesine giden iki belirgin yol vardır: *biri narsisizmden kurtulmak, diğeri de sahip olmaya dayalı yaşam tarzından kurtulmak.*

Narsisizm kişinin bütün ilgisini ve tutkusunu kendi şahsına, kendi bedenine, zihnine, hislerine ve benzeri şeylere yönelttiği bir yönelimdir. Aslında Narcissus gibi narsist kişiliğin, eğer kara sevdaya tutulmaya aşk denilebilirse kendine âşık olduğu söylenebilir. Narsist bir kişi için sadece kendisi ve kendisiyle ilgili şeyler sahiden gerçektir; geri kalanlar ve başkalarını ilgilendiren şeyler ise ancak algının yüzeysel anlamında gerçektir; başka bir deyişle, böyle bir kişi dış dünyayı sadece "algılar" ama bu onun için bir anlam taşımaz ve duygu ve düşüncelerini de fazlaca etkilemez. Kendi dışındaki şeyler ancak onu ilgilendirdikleri ölçüde bir anlam kazanır. Dolayısıyla narsist kişi sevgiyi ve başkalarına yardım etme duygusunu tanımadığı gibi, akılcı ve nesnel bir yargıda da bulunamaz. Çevresine görünmez bir duvar örmüştür ve onun içinde tek başına yaşar. Her şey orada ve ondadır, dünya ise anlamsız ve değersizdir. Daha doğrusu kendisi tek başına dünyanın ta kendisidir.

Eksiksiz narsisizmin uç örnekleri yeni doğmuş bebek ve delilerdir. Her iki tip de dünyayla ilişkiye geçemez (Aslında deli, Freud ve başkalarının savunduğu gibi dünyadan tamamen kopmuştur; o kendi içine kapanmıştır. Ama bebek içine kapanamaz, çünkü o tekbenci bir yönelimin ötesine geçmemiştir henüz. Freud "birincil" narsisizm ile "ikincil" narsisizmi birbirinden ayırt ederek bu farklılığa değinir.) Öte yandan normal yetişkinin de bu iki uç arasında değişen ölçülerde de olsa narsist olabileceği gerçeği göz ardı edilmiştir. Genelde yetişkinler narsisizmi gayet açık bir biçimde sergilerler, her ne kadar narsist olduğunun farkına varmasalar da. Sadece kendine atfen düşünür, konuşur ve hareket eder, dışarıdaki dünyaya sahici bir ilgi göstermezler. Buna karşın "büyük" adam kendini öylesine ilgi çekici bulur ki kendi büyüklüğünü açıkça sergilemek istemesi gayet mantıklıdır. Eğer o zeki, espritüel, cazibeli, güçlü, zengin veya ünlüyse ortalama kişi onun narsist gösterişçiliğine kayıtsız kalmaz. Öte yandan çoğu insan genelde kendi narsist duygularını gizleyebilmek için özellikle mütevazı ve alçakgönüllü gibi davranır. Yahut bunu ince bir davranış biçimiyle maskeleyerek, kendi kişisel arzularını dini, okült veya siyasal meselelerin arkasına gizler ve bunlar uğruna mücadele verir ama asıl gayesi kendi narsist eğilimlerini tatmin etmektir.

Narsisizm öyle çok kılıfa bürünebilir ki bütün ruhsal özellikler arasında dikkatli ve yoğun bir çalışmanın sonucunda ortaya çıkarılması en zor özellik olduğu söylenebilir. Bununla birlikte eğer kişi onu keşfedip önemli ölçüde azaltmazsa, benliğini tamamlama yolu tıkanır.

Mülkiyetin ve sahip olmaya dayalı yaşam tarzının sonucu olan egoizm ve bencillik, bazı bakımlardan narsisizme benzemekle birlikte ondan farklıdır. Bu tarz bir hayat süren kişinin illa çok narsist olması gerekmez. Narsisizm kabuğunu kırmış olabilir, kendisinin dışındaki gerçekliğin yeterince farkında olabilir, "kendine âşık olması" gerekmez; kendini ve başka-

larını tanır ve öznel deneyimle gerçekliği birbirinden gayet güzel ayırt edebilir. Yine de her şeyi kendisi için ister; verme, paylaşma, işbirliği, dayanışma ve sevme deneyimlerinden zevk almaz. Dışarıya kapalı bir kaledir, başkalarından şüphelenir, almaya heveslidir, ama vermeye hiç gönüllü olmaz. Genelde anal-biriktirici karakteri temsil eder. Çevresinden kopuk ve yalnızdır; sahip olduğu şeylerden ve onları muhafaza etme güvencesinden güç alır. Diğer yandan, gerçek narsist kişinin illa bencil, benmerkezci veya mülkiyet yönelimli olması gerekmez. Her ne kadar bütün bu özelliklere, karşısındaki insanın bir gerçeklik olarak tam anlamıyla tecrübe edilmeyişi damgasını vursa da cömert, verici ve müşfik olabilir. O anki tepkileri tutucu ve biriktirici değil, cömert ve verici olsa da özünde narsist olan kişileri kolaylıkla gözlemleyebilirsiniz. İki yönelim –narsisizm ve bencillik– nadiren birbirinden tamamen ayırt edilebildiğinden gelişim için ikisinden de, yani hem narsisizmden hem de sahip olma eğiliminden kurtulmak gerektiğini kabul etmeliyiz.

Kişinin kendi benciliğini aşmasının ilk koşulu onun farkına varmasıdır. Bu, kişinin kendi narsisizminin farkına varmasından daha kolay bir iştir, çünkü kişinin muhakemesi o kadar çarpık olmadığından gerçekleri daha kolay fark edebilir ve bencilliğini saklaması o kadar kolay değildir. Elbette kişinin kendi benmerkezciliğinin farkına varması onun üstesinden gelmesinin *gerek* şartıdır ama kesinlikle *yeter* şartı değildir. Atılması gereken ikinci adım ise sahip olma eğiliminin köklerinin farkına varmaktır; bu kökler, güçsüzlük duygusu, yaşamdan korkma, belirsizlik endişesi, insanlara güvenememe ve daha nicesi, genellikle sökülüp atılması imkânsız olan, kişinin benliğine sımsıkı sarılıp serpilmiş gizli saklı köklerdir.

Bu köklerin farkına varmak da yeter şart değildir. Buna *pratikteki* değişimler eşlik etmelidir. Öncelikle sahip olduğunuz şeyleri elden çıkarmaya başlamakla bencillik kıskacını gevşetebilirsiniz. Bu uğurda kişi bir şeyden feragat edebilme-

li, onu paylaşmalı ve bu küçük adımların yol açacağı endişeyi aşabilmelidir. O zaman kişi, benlik duygusunun dayanağı olan şeyleri kaybetmeyi düşündüğünde ortaya çıkan kendini kaybetme korkusunu keşfeder. Bu da sadece mülkiyetten bir ölçüde vazgeçmesini değil; bundan daha önemlisi, alışkanlıklardan, alışıldık düşünce kapılarından, statüyle özdeşleşmekten, hatta kişinin sürekli kullandığı deyimlerden ve nihayet başkalarının ona dair edindiği imajdan (veya kişinin sahip olduğunu umduğu ya da sahip olmaya çalıştığı imajdan) vazgeçmesini gerektirir; kısacası, eğer kişi kahvaltıdan sekse kadar hayatın her alanında rutin davranışlarını değiştirmeye çalışırsa, bu süreç içinde endişe ortaya çıkar ve kişi endişeye teslim olmamak suretiyle geliştireceği güvenle imkânsız görünen şeyi bile başarabilir ve cesareti artar. Bu sürece kişinin kendi sınırlarının dışına çıkıp başkalarına yönelmesini eşlik etmelidir. Bu ne demektir peki? Sözcüklere dökecek olursak çok basit ifade edebiliriz. Bunun ifade etmenin bir yolu, kişinin dikkatini başkalarına, doğaya, fikirlere, sanata, toplumsal ve siyasi olaylara çevirmesidir. Böylece kişi kendi egosunun içine hapsolmak yerine, dış dünyayla kelimenin sözlük anlamıyla "ilgilenir". Nitekim ilgilenmek ("be interested"), "aralarında olmak", "orada olmak" gibi anlamlara gelen Latince *inter esse* ifadesinden gelmektedir. Bu "ilgi" oluşumu bir kişinin yüzme havuzunu görüp onu tarif edebilmesiyle kıyaslanabilir. Bu kişi havuz hakkında dışarıdan biri olarak konuşabilir ve tarifi doğru olsa da "ilgiden" yoksundur. Fakat havuzun içine atlayıp ıslandığında, o zaman söyleyecekleri, farklı bir insanın farklı bir havuz hakkında söyledikleri olacaktır. Şimdi o ve havuz birbirlerinin aynısı olmasalar da birbirlerine karşı da değillerdir. İlginin oluşması, dışarından biri, gözlemci veya gördüğünden ayrı bir kişi olarak kalmak değil de havuza atlamak demektir. Eğer bir kişi bencillik ve narsisizm hapishanesinin demir parmaklıklarını kırma iradesine ve kararlılığına sahipse ve araya giren endişeye katlanma

cesaretini gösteriyorsa, o zaman bazen edindiği güç ve sevincin ilk işaretlerini deneyimler. Ancak ondan sonra belirleyici yeni bir etmen sürecin işleyişine dâhil olur. Bu yeni deneyim kişinin planladığı yola devam edip daha ileriye gitmesi için belirleyici bir motivasyona dönüşür. O zamana kadar kendi tatminsizliği ve her türden akılcı düşünceleri ona yol gösterebilir. Ne var ki bu düşünceler onu sadece kısa bir süreliğine idare edebilir. Şayet yeni unsur –iyi olma deneyimi– sürece dâhil olmazsa o akılcı düşünceler güçlerini yitirir. Geçici ve küçük çaplı da olsa bu sağlık deneyimi o zamana kadar tecrübe edilen her şeye öylesine galebe çalar ki daha fazla ilerlemek için en güçlü motivasyon haline gelir. Kişi ne kadar ilerlerse sağlık deneyimi de o kadar güçlenip perçinlenir.

Bir kez daha özetlemek gerekirse: Farkındalık, irade, korkuya ve yeni deneyimlere tahammül, bunların hepsi kişinin başarması gereken dönüşüm için elzemdir. Belli bir noktada içsel güçlerin enerjisi ve yönü, kişinin kimlik duygusunun da değiştiği noktaya evrilir. Sahip olmaya dayalı yaşam tarzında slogan "Ben neye sahipsem oyum" iken, dönüşümden sonra slogan "Ben ne yapıyorsam oyum" (yapan kişiye yabancılaşmamış eylem anlamında) veya sadece "Ben neysem oyum" olur.

Kaynakça

Bern, S. I., "Property", R. Edwards (ed.), *The Encyclopedia of Philosophy*, New York, Macmillan Comp. ve The Free Press, 1967.

Brooks, C. V. W., *Sensory Awareness: The Rediscovery of Experiencing*, New York, Viking, 1974.

Eckhart, Meister, *Meister Eckhart*, Çev. C. de B. Evans, Ed. Franz Pfeiffer, Londra, John M. Watkins, 1950.

Eckhart, Meister, *Meister Eckhart: A Modern Translation*, Çev. R. B. Blakney, New York, Harper Torchbooks, Harper ve Row, 1941.

Edwards, Paul (ed.), *The Encyclopedia of Philosophy*, New York, Macmillan ve The Free Press, 1967.

Fišer, Z., *Buddha*, Prague, Orbis, 1968.

Freud, S., *Character and Analeroticism*, S. E. Cilt 9, 1908.

Freud, S., *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud (S.E.)*, 24 cilt, ed. J. Strachey, Londra, Hogarth Press, 1953-74).

-*The Origins of Psycho Analysis*, S.E. cilt 9 (1954).

-*Character and Analeroticism*, S. E. Cilt 9 (1908).

Fromm, E., *İnsandaki Yıkıcılığın Kökenleri*, Çev. Şükrü Alpagut, Say Yayınları, 2016.

-*Özgürlükten Kaçış*, Çev. Şemsa Yeğin, Say Yayınları, 2016.

-*Rüyalar Masallar Mitler*, Çev. Aydın Arıtan ve Kaan H. Ökten, Say Yayınları, 2014.

-*Freud Düşüncesinin Büyüklüğü ve Sınırları*, Çev. Aydın Arıtan, Say Yayınları, 2016.

-*Kendini Savunan İnsan*, Çev. Necla Arat, Say Yayınları, 2015.

-*Sağlıklı Toplum*, Çev. Yurdanur Salman ve Zeynep Tanrısever, Payel Yayınları, 2005.

-Sigmund Freud'un Misyonu, Çev. Orhan Düz, Say Yayınları, 2017.
-Sahip Olmak Ya Da Olmak, Çev. Aydın Arıtan, Say Yayınları, 2015.
Hegel, G. F. W., *Philosophy of Right,* 41. ve 45. bölümler.
Horney, K., *Self-Analysis,* New York: W. W. Norton and Comp., 1942.
Illich, I., *Okulsuz Toplum,* Çev. Mehmet Özay, Şule Yayınları, 2015.
-Sağlığın Gaspı, Çev. Süha Sertabiboğlu, Ayrıntı Yayınları, 1995.
Kierkegaard, S., *Purity of Heart and to Will One Thing: Spiritual Preparation for the Office of Confession,* New York, Harper and Brothers, 1938.
Lazetto, M. C., *The Path of the Just Man,* 2. baskı, çev. S. Silverstein, Kudüs ve New York, Feldheim, 1974.
Freud - Jung Mektuplaşmaları, Çev. Mustafa Tüzel, Düşün Yayınları, 1995.
Marx, K., *1844 Elyazmaları, Ekonomi Politik ve Felsefe,* çev. Kenan Somer, Sol Yayınları, 2015.
Mumford, L., *The Myth of the Machine: Techniques and Human Development,* New York, Harcourt, Brace ve World, 1967.
Nyanaponika, M., *The Heart of Buddhist Meditation,* New York, Samuel Weiser, 1973.
Spinoza, D. De., *Ethica,* Çev. Çiğdem Dürüşken, Kabalcı Yayınevi, 2011.
Grundlagen des Fortschritts bestätigt durch wissenschaftliche Untersuchungen in die Transzendentale Meditation, Los Angeles: Maharishi International University, 1974.
Turnbull, C. M., *Wayward Servants: The Two Worlds of the African Pygmies,* Londra, Eyre ve Spottiswoode, 1965.

Olma sanatını öğrenmedeki en önemli adım, yüksek bilinç kapasitemizi ve zihin söz konusu olduğunda eleştirel ve sorgulayıcı düşünme yetimizi güçlendirmektir. Bu esasen zekâ, eğitim veya yaş meselesi değil, karakter meselesidir; özellikle de insanın önceden başardığı, her nevi puttan ve akıldışı otoriteden şahsen bağımsız kalması meselesidir. Büyük çaplı bu bağımsızlık nasıl kazanılacak? Burada bir tek şunu söyleyebiliriz: İnsan bir kez itaatkâr olmamanın (burada kastım içsel itaatsizlik, yoksa illa düpedüz küstah ve dogmatik bir itaatsizlik değil) hayati öneminin bilincine varınca, itaatin küçük işaretlerine karşı çok duyarlı hale gelir, itaati haklı çıkaran ussallaştırmayı sorgular, cesaret gösterir ve hayati önemiyle birlikte sorunu bir kez kavradığında, sorunlara kendi başına birçok çözüm bulabileceğini keşfeder.



ISBN 978-605-02-0557-2



SAY YAYINLARI